

אִמְנָם יִדְעֵנוּ שְׂאֵי אֶפְשֶׁר לְהִתְנַהֵג בְּאֵלוֹ הַמַּדּוֹת תְּמִיד, מִפְּנֵי שֵׁישׁ מַדּוֹת אַחֲרוֹת שֶׁהָאָדָם צָרִיךְ לְהִשְׁתַּלֵּם בָּהֶן, וְהֵן מִהַגְּבוּרוֹת הַתַּחְתּוֹנוֹת, כְּאֲשֶׁר נִבְאָר. אֲבָל יֵשׁ יָמִים יְדוּעִים, שְׂאֵין הַגְּבוּרוֹת פּוֹעֵלוֹת וְאֵין בְּנֵי אָדָם צָרִיכִים אֲלֵיהֶן, לְפִי שֶׁהִכְתָּר שׁוֹלֵט בָּהֶם, אוֹ שְׁעוֹת שֶׁהִכְתָּר מִתְבַּקֵּשׁ, אִזְ צָרִיךְ שִׁישְׁתַּמֵּשׁ בְּכָל אֱלֹה הַמַּדּוֹת שֶׁזָכְרָנוּ. אִמְנָם שְׂאֵר הַמַּדּוֹת, עִם הַיּוֹת שֶׁהֵן צָרָךְ עֲבוּדָה בְּשַׁעֲתָן, אֵין עֵת עֵתָה לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בָּהֶן, מִפְּנֵי שֶׁאִזְר הִכְתָּר מִבְּטָלָן, וְכִךָ הוּא לֹא יִשְׁתַּמֵּשׁ בְּאוֹתָן הַמַּדּוֹת הַקְּשׁוֹת. כְּגוֹן בְּשַׁבָּת, שֶׁהָעוֹלָם מִתְמַתֵּק בְּסוּד עֵנֵג וְאֵין דְּנִין בְּשַׁבָּת, אִזְ יִשְׁתַּמֵּשׁ בְּמַדּוֹת אֵלוֹ כָּלָם, כְּדִי לִפְתַּח הַמְּקוֹרוֹת הָעֲלִיוֹנִים, שְׂאֵלוֹ יִכּוֹן בְּכּוֹנְתּוֹ אֶל אוֹרוֹת הַכְּתָר בְּתַפְלוּתָיו וְהוּא יַפְעֵל בְּפַעְלוּתָיו בְּהַפָּךְ, הֵיאֵךְ נִפְתַּח מְקוֹר הַכְּתָר, וְהָרִי הוּא דוֹחֵהוּ מִמַּשׁ בְּמַעֲשָׂיו. וְהָרִי הַדְּבָרִים קַל וְחֹמֶר, אִם הַסְּפִירוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת מְגַבְרוֹת הַדִּינִים הַקְּדוּשִׁים וְהַכַּעַס הַקְּדוּשׁ, לֹא יִשְׂרָה הַכְּתָר בָּהֶן, אִם הָאָדָם יִגְבִּיר הַכַּעַס הַחִיצוֹנִי, אֶפְלוֹ יִהְיֶה לְשֵׁם שָׁמַיִם, כָּל שֶׁכֵּן שֶׁלֹּא יִשְׂרָה הַכְּתָר מְאוּרוֹ עָלָיו. וְמָה גַם שֶׁהוּא בָּא לְעוֹרֵר עַל הַמַּדּוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת, וְהֵן אוֹמְרוֹת "כִּפְהָ עֲזוֹת פָּנִים יֵשׁ בּוֹ. אֵין אוֹר הַכְּתָר מִתְגַּלֶּה בְּנוֹ מִפְּנֵי דִינָהוּ הַקְּדוּשׁ וְהַטְּהוֹר, וְהוּא רוֹצֵה לְגַלוֹתוֹ מְלֹא כַּעַס וּפְעֻלוֹת מְגַנוֹת חִיצוֹנִיּוֹת".

Cependant, nous savons bien qu'il est impossible d'obéir à ces principes et de les appliquer constamment, car il y a d'autres vertus que l'homme se doit d'adopter afin de se parfaire. Ce sont les Puissances inférieures comme nous l'éclaircirons. Toutefois il y a des jours définis durant lesquels les Puissances n'agissent pas et les hommes n'en ont aucun besoin car c'est alors le règne de la Couronne. Ou parfois à certaines heures il est propice de solliciter la gouvernance de la Couronne, dès lors que cela est approprié il convient d'utiliser les vertus que nous avons rappelées (les 8 citées plus haut). Alors que toutes les autres qualités bien qu'elles nous soient nécessaires pour le service (divin) en leurs temps, ce n'est pas à présent le moment de les pratiquer car l'éclat de la Couronne les neutralise. Ainsi il n'appliquera ces principes de rudesse les jours de Chabbath car c'est le temps où le monde se rétablit selon le mystère (Secret) de la délectation (Félicité), les tribunaux ne siégeant pas le Chabbath. C'est le temps de pratiquer toutes ces vertus afin d'en ouvrir les sources dans les hauteurs. Car si pendant ses prières il concentre ses intentions vers les lumières de la Couronne et que dans ses actes il agit à l'opposé comment parviendra-t-il à ouvrir les origines (reversoires) de la Couronne voilà que dans les faits il les obstrue (repousse).

Si dans les Hauteurs Suprêmes, les Séfiroths des Puissances de Sainteté ainsi qu'au lieu de la Sainte Fureur, la Couronne ne se repose pas en elles, à plus forte raison si l'homme amplifie les colères extérieures serait- ce pour l'honneur du Ciel que la Couronne ne déploiera pas sur lui ses rayonnements. Et bien plus car il cherche à l'activer (la Couronne) sur les Vertus des Hauteurs et elles lui disent : Comme il est arrogant celui-là ! De par notre qualité de Sainte Rigueur et de sa pureté, les lumières de la Couronne ne se révèlent en nous et celui-là de par ses actes pleins de fureur et ses actions déplaisantes prêtant les faire apparaitre (les lumières de la Couronne).

לְכַף צָרִיךְ הָאָדָם בְּיָמִים טוֹבִים, בְּשַׁבָּתוֹת וַיּוֹם הַכַּפּוּרִים, וּבְשַׁעוֹת הַתְּפִלָּה וּשְׁעוֹת עֶסֶק הַתּוֹרָה, שְׂאִינָן שְׁעוֹת הַגְּבוּרוֹת אֶלֶּא שְׁעוֹת גְּלוּי הַרְצוֹן הַעֲלִיּוֹן, לְכוּנָן דַּעוּתֵיּוֹ בְּמַדּוֹת הָאֵלוֹ כֻּלָּן. וּשְׂאֵר שְׁעוֹת יִשְׁתַּמֵּשׁ בְּמַדּוֹת הַנְּשָׂאוֹת לַעֲבוֹדַת הַשֵּׁם יִתִּי, לֹא הַמְּגַנָּה מֵהֵן, שְׂאִין לוֹ עֵת לְשַׁלֵּט בְּאָדָם אֶלֶּא לְרַעְתּוֹ, כְּאֲשֶׁר נִבְּאָר. וְאֵז, כְּאֲשֶׁר יִשְׁתַּמֵּשׁ בְּמַדּוֹת אֵלוֹ, יִהְיֶה נִכוּן וּבְטוֹחַ שְׂיִפְתַּח הַמְּקוֹרוֹת הַעֲלִיּוֹנִים.

C'est pour cela que pendant les jours de fêtes, les jours de Chabbath, le jour de Yom Kippour, à l'heure des prières quotidiennes et quand il s'adonne à l'étude de la Torah, tous ces moments qui ne sont pas les temps des Rigueurs mais les heures où la Volonté Suprême se dévoile, l'homme concentrera tout son esprit et ses intentions à pratiquer toutes les vertus citées plus haut.

Les autres temps il emploiera le reste des Qualités pour le service de l'Eternel. Non pas celles qui sont déplaisantes car si elles contrôlent l'homme ne serait-ce qu'un instant ce sera pour son malheur comme nous l'éclaircirons plus tard. C'est alors que s'il recourt à ces vertus (celles de la Volonté) il lui est garanti, il peut en être sûr qu'il ouvrira les Sources des Hauteurs.

לְפִיכָף צָרִיךְ כָּל אָדָם לְהַרְגִיל עֲצָמוֹ בְּאֵלוֹ הַמַּדּוֹת מַעַט מַעַט. וְהַעֲקֵרִית שְׂיִתְפַּס, שֶׁהִיא מַפְתַּח הַכָּל, הָעֲנוּהָ, מִפְּנֵי שֶׁהִיא רֹאשׁ לְכָלֵן, בְּחִינָה רֵאשׁוֹנָה בְּכֶתֶר, וְתַחֲתֶיהָ יְכַלֵּל הַכָּל.

En conséquence il se doit que chaque homme cultive et s'initie à adopter ces vertus progressivement. La vertu maîtresse qui la clé de toutes les autres est l'humilité, c'est la première qu'il doit adopter. Elle est la vertu capitale, la 1ere de toutes, elle est l'aspect Primordial de la Couronne, toutes les autres s'inscrivent à sa suite.

וְהִנֵּה, עֵקֶר הָעֲנוּהָ הוּא, שֶׁלֹּא יִמָּצָא בְּעֲצָמוֹ עֵרֶךְ כָּלֵל, אֶלֶּא יִחַשֵּׁב שֶׁהוּא הָאֵין, וּכְמֵאִמֶר הָעֵנִי [שְׁמוֹת ט"ז, ז'] "וְנַחֲנוּ מָה כִּי תִלְיֵנוּ עָלֵינוּ". עַד שֶׁיְהִיָּה הוּא בְּעֵינָיו הַבְּרִיָּה הַשְּׂפִלָּה שֶׁבְּכָל הַנִּבְרָאִים וּבְזוּי וּמְאוּס מְאֹד. וְכְאֲשֶׁר יִיגַע תְּמִיד לְהַשִּׁיג הַמַּדָּה הַזֹּאת, כָּל שְׂאֵר הַמַּדּוֹת נִגְרָרוֹת אַחֲרֶיהָ, שֶׁהֵרִי הַכֶּתֶר, הַמַּדָּה הָרֵאשׁוֹנָה אֲשֶׁר בּוֹ שֶׁנִּרְאָה עֲצָמוֹ לְאֵין לְפָנָי מֵאֲצִילוֹ, כִּף יִשִּׁים הָאָדָם עֲצָמוֹ אֵין מִמֶּשׁ וְיִחַשֵּׁב הַעֲדָרוֹ טוֹב מְאֹד מִן הַמְּצִיאוֹת, וּבְזָה יְהִיָּה

לנכח המבזים אותו כאלו הדין עמהם, והוא הנבזה אשר עליו האשם, וזו תהיה סבת קנין המדות הטובות.

Observe, l'essentiel de l'humilité réside dans le fait qu'il se jugera d'aucune valeur et plus encore il se considèrera comme le néant (rien). Ainsi que le dit l'humble (Moché) : « Mais nous, que sommes-nous pour que vous vous plaignez de nous ? » Il devra arriver à être à ses propres yeux la plus insignifiante des créatures, l'être le plus vil et infâme.

Alors qu'il s'efforcera constamment d'atteindre cette qualité, toutes les autres vertus en découleront. Car la Couronne dont la première des vertus est de se voir comme n'étant rien en face de Celui qui est son émanation. C'est ainsi que l'homme se considèrera véritablement il méditera que sa disparition serait préférable de loin à son existence, de sorte que devant ceux qui l'humilient il acquiescera comme s'ils avaient le bon droit pour eux et c'est lui qui est méprisable et fautif. C'est cela qui sera le ferment de l'adoption de toutes les Vertus.

Suite commentaire et explications :

Dans ce paragraphe le Rav fait allusion aux deux conduites de ce monde, celle qui concerne l'ensemble de la création et de l'humanité, « la directionronde ». Qui se dévoile dès la création par l'attribut א-לה-ים qui dirige toutes les règles et les lois naturelles de ce monde ainsi que sa destinée (Hachgaha Klallit) surveillance globale qui dépend des règles établies au départ dans les astres « Le Mazal ». Et l'autre qui ne concerne que les enfants d'Israël, qui commence à se dévoiler progressivement dès l'apparition d'Avraham et qui jaillira dans toute sa puissance lors de la sortie d'Égypte et la conduite du peuple dans le désert.

Cette conduite miraculeuse au-dessus des lois et des règles de la nature est qualifiée de « direction ronde » elle se traduit par le Nom de quatre lettres : י-ה-ו-ה c'est d'elle que dépend la destinée d'Israël, de chaque particulier, (Hachgaha Pratit) elle est l'essentiel de la Torah et des Mitsvot. Avraham n'a pas d'enfant sous les étoiles, le Seigneur l'en sortit et le plaça au-dessus il lui dit ainsi sera ta descendance, c'est le principe qui s'appliquera à Israël quand il s'attache à la Torah, aux Mitsvot et est fidèle à Ha-Chem.

En résumé tout ce qui concerne la matérialité de ce monde, ses activités, ses besoins ses sciences etc. est régit par la direction globale, tout ce qui concerne la Torah et les Mitsvot est régit par la direction droite. Sache que toute la Torah écrite ainsi que les enseignements des sages ne concernent et ne s'occupent que de la direction droite.

Toutes les autres sciences en sont exclues.

אמנם ידענו שאי אפשר להתנהג כאלו המדות תמיד, מפני שיש מדות אחרות שהאדם צריך להשתלם בהן, והן מהגבורות המתונות, כאשר נבאר. אבל יש ימים ידועים, שאין הגבורות פועלות ואין בני אדם צריכים אליהן, לפי שהקטר שולט בהם, או שעות שהקטר מתבקש, אז צריך שישתמש בכל אלה המדות שזכרנו.

Cependant, nous savons bien qu'il est impossible d'obéir à ces principes et de les appliquer constamment, car il y a d'autres vertus que l'homme se doit d'adopter afin de se parfaire. Ce sont les Puissances inférieures comme nous l'éclaircirons. Toutefois il y a des jours définis durant lesquels les Puissances n'agissent pas et les hommes n'en ont aucun besoin car c'est alors le règne de la Couronne. Ou parfois à certaines heures il est propice de solliciter la gouvernance de la Couronne, dès lors que cela est approprié il convient d'utiliser les vertus que nous avons rappelées (les 8 citées plus haut).

Il est évident que les activités de ce monde nécessitent souvent la pratique des qualités des rigueurs car ce sont ces principes qui le régissent toute la matérialité n'étant que l'expression de la réduction des lumières afin qu'elles soient accessibles aux créatures. Le concept de réduction et de limite fait référence à la rigueur. Le Nom de la création est celui de l'attribut du jugement א-ל-ה-ים c'est lui qui apparaît 32 lors de la création il a la même valeur que le mot nature הטבע 86. Le Nom qui façonne chacun des éléments qui composent l'immensité de la création, qui place chaque chose là où il se doit, qui lui attribue son domaine et ses compétences est le Nom א-ל-ש-ד-י il se situe au niveau de la conception des choses dans la matrice où la création est en gestation. Le Nom « El » que l'on traduit par D Tout Puissant, est celui de la totale bonté qui est le sens de Puissant. A ce Nom est associé celui qui restreint et limite chaque chose c'est le Nom « Cha- Day ». Comme disent les maîtres c'est Celui qui à dit à chaque élément, c'est suffisant ! Arrête-toi ! Stop !

Les règles de la nature étant fixées, elles s'appliquent à tous, il y a un temps pour labourer et un temps pour semer et pour récolter etc...

Tous les besoins de l'homme entrent dans cette règle il lui faut donc appliquer les lois et principes qui en sont la source dans les Séfiroths des Hauteurs. Il nous faut donc aussi adopter ces rigueurs pour tout ce qui concerne les activités matérielles et cela pour arriver à les maîtriser comme nous le verrons plus loin. Cependant ces règles ne doivent pas être l'essentiel de nos actions comme les activités de ce monde ne sont que le support des préoccupations principales des hommes : la spiritualité Torah et Mitsvot.

Donc tous les jours qui sont consacrés à la spiritualité de même que les heures et les moments qui lui sont destinées, doivent s'appliquer alors uniquement les règles de la Couronne et ses vertus.

אָמנם שאַר המדות, עם היות שהן צריך עבודה בשעתן, אין עת עמה להשתמש בהן, מפני שאור הכתר מבטלן, וכך הוא לא ישתמש באותן המדות הקשות. כגון בשבת, שהעולם מתמתק בסוד ענג ואין דגין בשבת, או ישתמש במדות אלו כלם, כדי לפתח המקורות העליונים, שאלו יכונן בכוננתו אל אורות הכתר בתפלותיו והוא יפעל בפעלותיו בהפך, היאך נפתח מקור הכתר, נהרי הוא דוחהו ממש במעשיו.

Alors que toutes les autres qualités bien qu'elles nous soient nécessaires pour le service (divin) en leurs temps, ce n'est pas à présent le moment de les pratiquer car l'éclat de la Couronne les neutralise. Ainsi il n'appliquera pas ces principes de rudesse les jours de

Chabbath car c'est le temps où le monde se rétablit selon le mystère (Secret) de la délectation (Félicité), les tribunaux ne siégeant pas le Chabbath. C'est le temps de pratiquer toutes ces vertus afin d'en ouvrir les sources dans les hauteurs. Car si pendant ses prières il concentre ses intentions vers les lumières de la Couronne et que dans ses actes il agit à l'opposé comment parviendra-t-il à ouvrir les origines (reversoires) de la Couronne voilà que dans les faits il les obstrue (repousse).

Comme nous l'avons déjà dit nous vivons dans un monde régit par les règles de la nature les qualités que nous devons pratiquer pour tous ce qui concerne les besoins de ce monde doivent être maîtrisées et contrôlées afin de les soumettre au service divin. Cependant tout ce qui concerne la Torah et les Mitsvot est d'une autre dimension. Ici le Rav dévoile le secret profond de l'accomplissement des Mitsvot, il s'agit de s'arracher à la « direction globale » de ce monde pour s'inscrire dans celle particulière d'Israël, « la direction droite » qui ne dépend que de la Couronne.

Il faut donc être attentif à ne pas mêler les deux concepts, ne pas agir selon les règles de ce monde pendant que l'on s'adonne à la Torah et aux Mitsvot comme l'explique le Rav par la suite.

Avant chaque Mitsva nous récitons une bénédiction où il est dit « qui nous a sanctifié par Ses Mitsvot » le but des Mitsvot est bien de nous sanctifier c'est à dire, de nous détacher de la matérialité de ce monde et de nous relier à la sainteté de la Couronne. L'acte de Mitsva agit aux sources de la Sainteté et déclenche le flux pour qu'il nous enveloppe et nous habite. Les jours Sanctifiés comme le Chabbath sont de cet ordre, là où les travaux nous sont interdits, montre clairement que ce jour est d'une autre dimension.

La démarche de celui qui sort de chez lui pour aller à la synagogue prier traduit parfaitement cette idée, celle du détachement, de l'arrachement des règles de ce monde pour s'élever et pénétrer dans une autre sphère. Cet homme ressemble au pèlerin qui quitte sa demeure, son monde, se met en route vers Jérusalem, il entame cette démarche, il se détache progressivement de tout ce qui est, de tout ce qui fait son monde.

Il atteint Jérusalem, là il pénètre dans un vestibule qui le fait passer dans l'autre dimension. Elle est le sas de transition, qui agit comme un transformateur, qui permet au pèlerin de s'adapter à la nouvelle dimension qui s'ouvre à lui.

Puis il commence son ascension vers le temple, il gravit le mont du temple comme aspirer par la Sainteté qui s'en dégage, il y pénètre.

Les quatre parties qui composent la prière qui sont : 1) les sacrifices, 2) les louanges (Péssouké Dé Zimra) 3) la lecture du Chéma et de ses bénédictions, 4) la Amida elle-même, ce sont les quatre temps ou les quatre espaces qui composent le Temple. Le parvis extérieur, le Parvis intérieur, le Sanctuaire et le Saint des saints. Quand il se lèvera pour réciter la « Amida », le « pèlerin » ressemblera au Cohen Gadol dans le saint des saints le jour de Kippour.

Le texte lui-même de la prière est de cet ordre, la prière elle-même est cet attachement aux sources de la conduite miraculeuse. Quand nous prions pour la guérison par exemple, nous ne prions pas pour que le traitement ou que l'opération réussisse, nous ne demandons pas que les médecins arrivent à nous soigner, ceci est une erreur. Nous demandons directement à Ha-Chem que Lui Même nous accorde la santé, quel que soit les possibilités de la médecine, notre destinée n'en dépend pas, en fait nous demandons un miracle !!! Cela est ainsi pour toutes les autres demandes.

נהרי הדברים קל וחמר, אם הספירות העליונות מגבורות הדינים הקדושים והפעס הקדוש, לא ישרה הפתר
בהן, אם האדם יגביר הפעס החיצוני, אפלו יהיה לשם שמים, כל שכן שלא ישרה הפתר מאורו עליו. ומה גם
שהוא בא לעורר על המדות העליונות, והן אומרות "פמה עוות פנים יש בו. אין אור הפתר מתגלה בנו מפני
דינו הקדוש והטהור, והוא רוצה לגלותו מלא פעס ופעלות מגנות חיצוניות".

Si dans les Hauteurs Suprêmes, les Séfiroths des Puissances de Sainteté ainsi qu'au lieu de la Sainte Fureur, la Couronne ne se repose pas en elles, à plus forte raison si l'homme amplifie les colères extérieures serait- ce pour l'honneur du Ciel que la Couronne ne déploiera pas sur lui ses rayonnements. Et bien plus car il cherche à l'activer (la Couronne) sur les Vertus des Hauteurs et elles lui disent : Comme il est arrogant celui-là ! De par notre qualité de Sainte Rigueur et de sa pureté, les lumières de la Couronne ne se révèlent en nous et celui-là de par ses actes pleins de fureur et ses actions déplaisantes prêtant les faire apparaitre(les lumières de la Couronne).

Quand Ha-Chem décida d'accomplir les miracles lors de la sorties d'Égypte, Il dévoila cette « Direction Miraculeuse » qui subitement prit le pouvoir de la conduite habituelle du monde la « Direction naturelle » se mit en « sommeil » et s'effaça. Les Vertus de la Conduite de la Couronne sont alors dominantes, elles illuminent et rayonnent dans toutes leurs puissances, il n'y a alors de « place » que pour les totales et absolues bontés qui sont les raisons de l'existence.

C'est le sens du 1^{er} verset de la Torah, בראשית ברא א-לה-ים את השמים ואת הארץ. , que l'on doit traduire de cette manière, Pour la Torah et pour Israël qui sont qualifiés de Réchit, c'est-à-dire la raison qui précède la création, que le Seigneur Tout Puissant, « Elo-him » créa le ciel et la terre. Cela revient à dire que la direction droite, miraculeuse, celle qui s'applique à Israël qui est liée à la Torah, a précédé la création de la direction naturelle, globale de ce monde.

Ces deux conduites ne sont donc pas de la même « nature » il serait présomptueux pour l'homme de vouloir les harmoniser. Les sont comme deux droites parallèles qui ne se rencontrent jamais.

Cela s'applique aussi à la Torah qui est particulière à Israël et les sciences qui sont le lot des nations, la Torah concerne uniquement la « Conduite de la Couronne » tous les

enseignements de nos maitres sont de cet ordre, alors que les sciences sont attachées à la « Direction naturelle » qui ne concerne que les nations. Vouloir trouver des preuves qui confirmeraient la véracité de la Torah par les sciences relève de ce que le Rav qualifie ici d'arrogant et de présomptueux. Cette démarche est selon nos maitres totalement erronée et outrageante pour la Torah et les Sages. Cela revient à les mettre sur un pied d'égalité avec les sciences profanes et les savants des nations. Voir Maharal Béer Ha-Gola ch 6, page 128a. Ramhal Adir Ba Marom page 235. Pithé Chéarim Igoulim Vé Yocher.

לְכָד צָרִיךְ הָאָדָם בְּיָמֵים טוֹבִים, בְּשִׁבְתוֹת וַיּוֹם הַכַּפּוּרִים, וּבְשָׁעוֹת הַתְּפִלָּה וּשְׁעוֹת עֶסֶק הַתּוֹרָה, שְׂאִינֶן שְׁעוֹת הַגְּבוּרוֹת אֲלֵא שְׁעוֹת גְּלוּי הַרְצוֹן הַעֲלִיּוֹן, לְכוּנֵן דַּעוּתוֹ בְּמַדּוֹת הָאֱלוֹ כִּלּוֹן

C'est pour cela que pendant les jours de fêtes, les jours de Chabbath, le jour de Yom Kippour, à l'heure des prières quotidiennes et quand il s'adonne à l'étude de la Torah, tous ces moments qui ne sont pas les temps des Rigueurs mais les heures où la Volonté Suprême se dévoile, l'homme concentrera tout son esprit et ses intentions à pratiquer toutes les vertus citées plus haut.

Ces jours qui sont cités ici correspondent aux temps où les activités des hommes ne doivent être que spiritualité. En effet les travaux interdits ces jours et pour Kippour les interdits qui s'y ajoutent comme celui de s'alimenter traduisent un concept dont les maitres de la Kabala dévoilent le secret, il s'agit de la « Montée des Mondes » עלית העולמות. Tu dois savoir que chacun des actes que les hommes sont dans l'obligation d'accomplir ont une incidence sur les mondes du haut, c'est comme si que les hommes fournissaient aux « Hauteurs » des énergies afin de leurs permettre d'être en harmonie. Prenons par exemple le besoin de se nourrir qui est vital, quand le juste mange pour se rassasier et avoir les énergies pour le service divin, selon ses intentions et sa concentration il élève toutes les énergies de sainteté qui se trouvent dans les aliments pour les canaliser vers la sainteté. En effet tout ce qui a une existence et une réalité en ce monde contient ces énergies de vie, qui sont de sainteté, le minéral est le terreau où pousse le végétal, il récupère ces énergies qui seront consommées par l'animal qui a son tour sera consommé par l'homme. Dans ce processus l'homme récupère donc toutes les lumières éparées en ce monde et les concentre en lui. S'il sait manger avec sainteté il les élèvera alors à son niveau afin d'accomplir le service sacré. Le cerveau est l'organe qui proportionnellement à sa masse consomme le plus d'énergie absorbée, car il est « l'outil » primordial de ce service dont la qualité ne dépend que des intentions et de la concentration.

Ce principe est identique pour tous les travaux de la terre qui permette la production de l'alimentation, de même pour toutes les activités humaine.

Les jours où ces activités sont interdites cela signifie qu'elles ne sont pas nécessaires et si nous les faisons elles seraient inutiles. Pourquoi ? Le secret dévoilé par les maitres est le concept de la montée des mondes, c'est-à-dire que la spiritualité des différents mondes, même celui de la matérialité retourne à sa source et se régénère dans la matrice d'où il a vu le jour.

L'homme qui effectuerait un travail le Chabbath commet un acte d'arrogance et offense les êtres du haut en leurs disant voyez ! Vous avez toujours besoin de moi. En d'autres termes cela signifie qu'à la différence des 6 jours de la semaine où le créateur se dévoile en créant la matière, le Chabbath Il se dévoile directement. C'est le sens de l'âme supplémentaire du Chabbath. Le jour de Kippour cette montée se fait à un niveau beaucoup plus élevé c'est pour cela que les interdits englobent aussi les cinq spécifiques à ce jour. (Manger boire porter des chaussures relations conjugales et se oindre)

Pendant les jours de semaine les instants consacrés à la prière et à l'étude agissent sur les mondes du haut afin qu'ils puissent se placer en système harmonieux qui permettra la réactivation des flux de vie. Ce que les Sages appellent « la montée des eaux féminines » et la descente des eaux masculines», ou en d'autres termes le réveil du bas qui entraîne le réveil du haut.

ישאר שעות ישתמש במדות הנשארות לעבודת ד', לא המגנה מהן, שאין לו עת לשלט באדם אלא לרעותו, כאשר נבאר. ואי, כאשר ישתמש במדות אלו, יהיה נכון ובטוח שיפתח המקורות העליונים.

Les autres temps il emploiera le reste des Qualités pour le service de l'Eternel. Non pas celles qui sont déplaisantes car si elles contrôlent l'homme ne serait-ce qu'un instant ce sera pour son malheur comme nous l'éclaircirons plus tard. C'est alors que s'il recourt à ces vertus (celles de la Volonté) il lui est garanti, il peut en être sûr qu'il ouvrira les Sources des Hauteurs.

Ce sont les qualités de rigueur nécessaires aux activités humaines, mais elles se doivent d'être conformes à la halacha d'une part et à la morale (Moussar) d'autre part. Bien évidemment sont à proscrire toutes les attitudes négatives et de violence ou de méchanceté qui risquent de prendre le contrôle de l'individu et de le mener à sa perte.

A nouveau il est rappelé que l'action dans les vertus de la Couronne ouvre les réservoirs afin de déverser les énergies de bénédictions en ce monde.

לפיקד צריך כל אדם להרגיל עצמו באלו המדות מעט מעט. והעקרית שיתפס, שהיא מפתח הכל, הענוה, מפני שהיא ראש לכל, בחינה ראשונה בכתר, ותחתיה יכלל הכל.

En conséquence il se doit que chaque homme cultive et s'initie à adopter ces vertus progressivement. La vertu maîtresse qui est la clé de toutes les autres, est l'humilité, c'est la première qu'il doit adopter. Elle est la vertu capitale, la 1ere de toutes, elle est l'aspect Primordial de la Couronne, toutes les autres s'inscrivent à sa suite.

L'analyse et le contrôle de nos actions, des choix que nous faisons est indispensable, incontournable pour parvenir à adopter ces qualités. Ce contrôle doit se faire avant les actions et après pour en éliminer les éléments négatifs. Tout cela demande de la constance et de la

persévérance, mais si tu en es convaincu la réussite est garantie. Cette conviction s'acquière par la lecture soutenue des ouvrages du Moussar, par la méditation et la réflexion sans tenir compte de l'attitude et du comportement des autres.

La modestie est la mère des vertus, elle mène à l'esprit divin nous dit Rabbi Pinhass Ben Yair (Méssilat Yécharim). L'humilité dépend de deux critères : la pensée et l'action. En effet il faut que l'homme soit humble dans la pensée pour pouvoir adhérer à cette qualité. (M Y ch 22) Il est fortement conseillé de lire et relire sans cesse les chapitres consacrés à cette vertu dans le Méssilat Yécharim, le 'Hassid y a fait une analyse complète rien n'y manque et tout celui qui a à cœur d'acquérir cette vertu peut y parvenir.

וְהַגָּה, עֵקֶר הָעֲנָנָה הוּא, שְׁלֵא יִמְצֵא בְעֵצְמוֹ עֵרֶךְ כָּלֵל, אֲלֵא יִחַשֵׁב שֶׁהוּא הָאֵין, וְכַמְאֲמַר הָעֵנִי [שְׁמוֹת ט"ז, ז'] "וְנִחְנֵנוּ מָה כִּי תִלְבְּנוּ עָלֵינוּ". עַד שִׁיִּהְיֶה הוּא בְעֵינָיו הַבְּרִיָּה הַשְּׂפֵלָה שֶׁכָּל הַגְּבֻרָאִים וּבְזוּי וּמְאוּס מְאֹד
Observe, l'essentiel de l'humilité réside dans le fait qu'il se jugera d'aucune valeur et plus encore il se considérera comme le néant (rien). Ainsi que le dit l'humble (Moché) : « Mais nous, que sommes-nous pour que vous vous plaignez de nous ? » Il devra arriver à être à ses propres yeux la plus insignifiante des créatures, l'être le plus vil et infâme.

Rav Haim de Vologine dit : la véritable modestie n'est pas uniquement qu'un homme doit accepter les offenses et les affronts sans réagir, mais bien plus, en son cœur il considérera qu'il n'a aucune valeur, qu'il vaut bien moins que le dernier des hommes. Et quand bien même il serait un érudit, par rapport à ces capacités les a-t-il exploités comme il aurait pu le faire ? Moché a dit à l'Eternel : De grâce Seigneur envoie donc quelqu'un d'autre. Tout celui que Tu enverras quel qu'il soit, me sera préférable, car je suis le pire de tous .

Rav Haim Vital zl rapporte, la question fut posée quel est celui qui est digne du monde futur ? Celui qui est humble et le genou fléchi, il se courbe pour entrer comme pour sortir, il ne cesse de dire des paroles de Torah et ne se trouve aucun mérite. Nous devons apprendre la discrétion, n'essayons pas de nous mettre en avant et quand bien même les autres voudraient nous honorer malgré nous, sache que tu n'es pas digne de cet honneur, tu trompes ton monde ils imaginent que tu le mérites. Ta sanction sera double !

וְכַאֲשֶׁר יִיגַע תַּמִּיד לְהַשִּׁיג הַמַּדָּה הַזֹּאת, כֹּל שְׂאֵר הַמַּדּוֹת גְּגֻרֹת אַתְרֵיהֶן, שֶׁהֵרִי הַבְּתָר, הַמַּדָּה הַרְאֵשׁוֹנָה אֲשֶׁר בּוֹ שֶׁנִּרְאָה עֲצָמוֹ לְאֵין לִפְנֵי מְאֻצִּילוֹ, כִּד יִשִּׂים הָאָדָם עֲצָמוֹ אֵין מְשִׁשׁ וְיִחַשֵׁב הָעֵדָרוֹ טוֹב מְאֹד מִן הַמְּצִיאוֹת, וּבְנֵה יִהְיֶה לְגִבְחַת הַמְּבִיִּים אוֹתוֹ כְּאֵלוֹ הַדִּין עֲמָהֶם, וְהוּא הַגְּבֻנָה אֲשֶׁר עָלָיו הָאֲשָׁם, נוֹז תִּהְיֶה סִבַּת קִבְּנֵן הַמַּדּוֹת הַטּוֹבוֹת.

Alors qu'il s'efforcera constamment d'atteindre cette qualité, toutes les autres vertus en découleront. Car la première des vertus de la Couronne est de se voir comme n'étant rien en face de Celui qui est son émanation. C'est ainsi que l'homme se considérera

véritablement il méditera que sa disparition serait préférable de loin à son existence, de sorte que devant ceux qui l'humilient il acquiescera comme s'ils avaient le bon droit pour eux et c'est lui qui est méprisable et fautif. C'est cela qui sera le ferment de l'adoption de toutes les Vertus.

Tous les jours un homme devrait prendre le temps de se poser cette question fondamentale, suis-je productif dans le monde du Seigneur Tout Puissant ? Dans une entreprise les employés qui ne sont plus productifs en sont éliminés, aucun patron ne garderait des gens qui n'apportent rien à leur société. Pourquoi cela devrait être différent pour le Grand Patron qui gère le monde ?

Chacun méditera sur son sort, combien de temps je consacre à D dans ma journée ? De quelle qualité sont mes prières ? Quelles sont mes véritables intentions dans l'accomplissement de mes Mitsvot ? Comment est mon étude ? Quelle en est la finalité ? Les honneurs ? La gloire ? La réussite ? Mes relations avec les autres sont-elles conformes à la halacha et à l'éthique, à l'esprit de la Torah ? Ce sont là quelques questions que tout un chacun devrait se poser pour savoir si Le Grand Patron retire un quelconque bénéfice de ma présence dans son monde.

C'est alors qu'après mûre réflexion je me suis dit que je suis vraiment bien loin de la réalité. Si le monde dans lequel nous vivons était un livre le titre en serait « le mirage des honneurs ».

Peut t il m'arriver quelque chose que je ne mérite pas ? Si on m'offense c'est que j'en suis la cause, je me dois alors de me remettre en question afin d'en réparer les raisons.

Chapitre II suite et fin :

**וְאֲנִי מֵצֵאתִי תְרוּפָה לְהַרְגִיל הָאָדָם עֲצָמוּ בְדַבָּרִים אֱלוֹ מֵעַט מֵעַט, אֲפֹשֶׁר שִׁיתְרַפָּא בָּהּ מִחֲלֵי הַגְּאוּנָה וְיִקְנֶס
בְּשִׁעְרֵי הָעֲנָנָה. וְהוּא תַחֲבֹשֶׁת הַנְּעֻשָׁה מִשְׁלֹשָׁה סְמִים:**

Et moi, j'ai trouvé un remède par lequel un homme peut s'accoutumer à ces choses petit à petit, de sorte qu'il puisse être guéri de la maladie d'orgueil et qu'il pénètre les portes de l'humilité. Cet emplâtre est fait de trois baumes.

**הָרֵאשׁוֹנָה, שִׁירְגִיל עֲצָמוּ לְהִיּוֹת בּוֹרַח מִהַפְּבוֹד כֹּל מֵה שְׂיוֹכֵל, שְׂאֵם יִתְנַהֵג שִׁכְבְּדוּהוּ בְּגִי אָדָם, יִתְלַמַּד בָּהֶם עַל
צִד הַגְּאוּנָה, וְיִתְרַצֶּה הַטָּבַע תָּמִיד בְּכַד, וּבְקִשֵׁי יִיכַל לְהִרְפָּא.**

Le premier est de s'habituer à fuir les honneurs autant qu'il le pourra, car s'il s'accoutume à ce que les hommes lui rendent honneur, il en retirera de l'orgueil et sa nature en sera satisfaite et difficilement il pourra en guérir.

השנייה, שינגיל מחשבתו לראות בבזיונו, ויאמר "עם היות שבני אדם אינם יודעים את גריעותי, מה לי מזה, וכי אני איני מכיר בעצמי שאני נבזה בכך וכך, אם בהעדר הדיעה וחלשת היכלת ובזיון המאכל והפרש היוצא ממני וכיוצא", עד שיהיה נבזה בעיניו נמאס.

Le second, il doit habituer son esprit à s'observer avec dédain, il se dira : « Que m'importe si les gens ne savent pas à quel point je suis méprisable, est ce que je ne me connais pas moi-même ? Ne sais-je pas que pour telle ou telle autre chose j'ai agis avec bassesse ? » Il observera son peu de savoir, ses faiblesses intellectuelles, la flétrissure de son corps par la nécessité de se nourrir et celle d'en éliminer les déchets, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il devienne méprisable et sordide à ses propres yeux.

השלישית, שיחשב על עוונותיו תמיד, וירצה בטרה ותוכחת ויסורים, ויאמר "מה הם היסורין היותר טובים שבועולם שלא יטרדוני מעבודת ד'", אין חביב בכלם מאלו שיחרפוהו ויבזהו ויגדפוהו, שהרי לא ימנעו ממנו כחו ואונו בחלאים, ולא ימנעו אכילתו ומלבושו, ולא ימנעו חייו וחייו בניו במיתה, אם כן מפש יחפץ בהם, ויאמר "מה לי להתענות ולהסתגף בשקים ומלקיות, המחלישים כחי מעבודת ד', ואני לוקח אותם כדי. יותר טוב אסתגף בבזיון בני אדם וחרפתם לי, ולא יסור כחי ולא יחלש", וכזה כשיבואו העלבונות עליו. ישמח בהם ואדרבה יחפץ בהם. ויעשה משלשת המינים אלו תחבשת ללבו, ויתלמד בזה כל ימיו.

Le troisième, il méditera constamment sur les péchés qu'il a commis, il aspirera à la pureté et acceptera de bon gré les réprimandes et les épreuves. Et il dira : « Quelles sont les meilleurs châtiments en ce monde, qui ne perturberont pas mon labeur au service de D-ieu ? » Il n'y en a pas de meilleurs que d'être insulté, méprisé et raillé. Car ceux-ci ne retirent ni forces ni richesses comme cela arriverait si des maladies s'abattaient sur lui. Pas plus qu'ils l'empêcheront de se nourrir ni de se vêtir, ils ne lui retireront pas la vie ni celle de ses enfants. Ainsi vraiment il les souhaitera se disant : « Pourquoi devrais-je jeûner et m'affliger avec la cilice et me flageller ce qui affaiblit ma force et diminue mon service de D-ieu ? Il est bien mieux préférable de souffrir du dédain et des insultes des hommes, que mes forces ne me quittent pas ni ne soient affaiblies. » De cette façon, si est atteint par les insultes, il s'en réjouira et, au contraire il les désirera. De ces trois ingrédients, il fera un bandage sur son cœur et s'en accoutumera tous ses jours.

Ch II suite et fin :

Commentaires et explications sur les trois moyens d'acquérir l'humilité.

נאני מצאתי תרופה להרגיל האדם עצמו בדברים אלו מצט מצט, אפשר שיתרפא בה מתלי הגאנה ויפנס
בשערי העננה. והוא תחבשת הנעשה משלשה סמים

Et moi, j'ai trouvé un remède par lequel un homme peut s'accoutumer à ces choses petit à petit, de sorte qu'il puisse être guéri de la maladie d'orgueil et qu'il pénètre les portes de l'humilité. Cet emplâtre est fait de trois baumes.

L'orgueil est comme un virus qui prend le contrôle du corps et de l'esprit, il est qualifié ici de maladie grave, qui nécessite un traitement de choc et une prise de pilules au quotidien. Ce mal est une véritable tumeur cancéreuse qui développe des métastases de manière incontrôlée, qu'il faut absolument traiter en amont avant qu'il ne soit trop tard.

Cependant comme pour toutes les maladies la volonté du malade de s'en sortir est primordiale, son état d'esprit est essentiel pour sa guérison, celui-ci doit croire qu'il pourra se rétablir, il doit avoir foi en son médecin et en sa thérapie. Ce parcours est long, difficile, exténuant c'est uniquement par la détermination que le mal sera vaincu. Le maitre donne un remède qu'il compare à un cataplasme qui est composé de trois potions que le malade devra avaler comme des purges aux goûts abominables afin d'éliminer le mal.

הראשונה, שירגיל עצמו להיות בורח מהכבוד כל מה שיוכל, שאם יתנהג שיכבדוהו בני אדם, יתלמד בהם על
צד הגאנה, ויתרצה הטבע תמיד בכך, ובקושי יוכל להרפא.

Le premier est de s'habituer à fuir les honneurs autant qu'il le pourra, car s'il s'accoutume à ce que les hommes lui rendent honneur, il en retirera de l'orgueil et sa nature en sera satisfaite et difficilement il pourra en guérir

La première des lotions à absorber est terriblement amère, elle va à l'encontre de tout ce que la société nous enseigne, elle est à l'opposé de toutes les ambitions des hommes. Le pouvoir et la gloire !

Oui c'est de cela qu'il s'agit, fuir les honneurs, comme on fuit devant un danger mortel ! Autant que cela se peut-il faut s'en éloigner, le plus petit des honneurs doit être considéré comme l'absorption d'un poison qui certes n'est pas mortel immédiatement mais qui va se reprendre dans le corps et petit à petit en détruire les fonctions vitales.

Le Méssilat Yécharim conseil à l'homme de se mettre en retrait, de se faire discret, de sorte qu'on ne le remarque pas pour l'honorer.

Dans les temps reculés les plus grands maitres entreprenaient une « Période d'exil », ils quittaient leurs villes, ils s'habillaient comme des gens simples et allaient de villages en villages, de villes en villes sans dévoiler qui ils étaient afin que l'on ne leur fasse pas d'honneur. Ils subissaient toutes les brimades, les mépris et le dédain qui sont le lot des miséreux et des faibles.

Malheureusement de nos jours c'est le comportement opposé qui est adopté, quand les gens quittent leurs villes pour aller à l'étranger ils se vêtissent de vêtements honorables, ils

s'habillent comme des rabbins pour parvenir à leurs fins. Tous s'affublent de titres pompeux et font précéder leur arrivée par des affiches et des annonces « à la gloire de la Torah ».

Evidement de par sa nature l'homme aime les honneurs, certains seraient prêts à payer pour cela. Certains maitres ne pénétraient jamais dans la synagogue ou la maison d'étude quand le public était assis, afin de ne pas jouir du plaisir que tous se lèvent sur son passage. D'autres étaient toujours les premiers à la synagogue justement pour cette raison.

Mais cette maladie n'est pas uniquement le lot des érudits, elle est aussi rependue chez les hommes les plus simples. Qui tous sont en recherche de considération, d'attention, de respect de révérence. Les plus simples reproches formulés avec de nombreuses précautions deviennent le prétexte de colère incontrôlées et de conflits déclarés.

C'est l'heure de la prière nous sommes à la synagogue, une personne demande gentiment, poliment en y mettant les formes, à ses voisins de cesser leurs bavardages, ce n'est ni le lieu et ni le moment, la réplique est cinglante, implacable, on lui rétorque : « qui tu es toi pour me dire de me taire ? » Les exemples de ce genre sont innombrables si on devait les citer on pourrait en faire de nombreux livres très épais.

השנייה, ש'ירגיל מחשבתו לראות בבניונו, ויאמר "עם היות ש'בני אדם אינם יודעים את גריעותי, מה לי מנה, וכי אני איני מכיר בעצמי שאני גבנה בקד וקד, אם בהעדר הדיעה וחלשת היכלת ובניון המאכל והפריש היוצא ממני וכיוצא", עד ש'יהיה גבנה בעיניו נמאס.

Le second, il doit habituer son esprit à s'observer avec dédain, il se dira : « Que m'importe si les gens ne savent pas à quel point je suis méprisable, est ce que je ne me connais pas moi-même ? Ne sais-je pas que pour telle ou telle autre chose j'ai agis avec bassesse ? » Il observera son peu de savoir, ses faiblesses intellectuelles, la flétrissure de son corps par la nécessité de se nourrir et celle d'en éliminer les déchets, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il devienne méprisable et sordide à ses propres yeux.

La deuxième potion que ce grand malade doit ingurgiter est elle aussi amère, elle a un gout âpre un aspect saumâtre elle est répugnante mais absolument nécessaire. Même après l'avoir avaler elle soulève le cœur et donne envie de la vomir.

L'homme donne une image de lui qui couve la réalité de son être. Il apparait à la vue des autres sous un aspect policé et conforme aux règles de la bien séance. De par ses vêtements, sa tenue, ses attitudes et ses paroles il cache et enfouit bien profondément la triste réalité de la bassesse de son existence.

Quand Noa'h sort de l'Arche après le déluge, il s'adonne à la boisson, et s'enivra il se mit nu dans sa tente. 'Ham, vit la nudité de son père, et alla dehors l'annoncer à ses deux frères. Chem et Yéphet prirent la couverture, la déployèrent sur leurs épaules, et, marchant à reculons, couvrirent la nudité de leur père, mais ne la virent point, leur visage étant retourné. Cet épisode est analysé par nos maitres comme suit : Noa'h en buvant son vin plus qu'il ne faut dévoile la partie basse de son être, sa bestialité, il n'est plus maitre de lui. Chém et

Yéphet se préoccupent de le couvrir , ils symbolisent par cette action le rôle de la culture et de la civilisation qui doit amener l'homme à acquérir des manières pour devenir civilisé afin de pouvoir vivre en société . C'est le sens du vêtement qui s'appelle « Le-Vouch » qui signifie enlevé la honte לא בוש, celle de la nudité. Cependant le vêtement est aussi appelé « Bé-guéd » qui signifie trahison בגד car quand l'homme se couvre il cache sa nudité et sa véritable nature au point qu'il oublie les réalités de ses faiblesses et la bassesse de son être. Il donne une apparence de lui-même à travers laquelle il trompe, volontairement ou non ces semblables qui vont imaginer que tel ou tel sont des personnages d'exception mais le plus grave est de se tromper soi-même en se convaincant que ces idées sont véridiques.