

LE PALMIER DE DEBORAH  
TRADUCTION ET COMMENTAIRE

De

Michel Baruch

Chapitre X : jour 30.

L'ASCENSION !

פָּרָק עֲשִׂירִי

פֶּרֶשׁ רַבִּי שְׁמַעוֹן בְּפָרְשַׁת בְּרֵאשִׁית [זוהר בראשית יא, א] עֲצָה רַבָּה וּגְדוּלָּה מִן הַתּוֹרָה, הַיֵּאָדָּה יִתְקַשֵּׁר הָאָדָם בְּקִדְשָׁה הָעֲלִיּוֹנָה וַיִּתְנַהֵג בָּהּ, וְאֵל יִפְרֹד מִן הַסְּפִירוֹת הָעֲלִיוֹנוֹת תְּדַיר. וְצָרִיךְ הָאָדָם בְּזֶה לְהִתְנַהֵג כְּפִי הַזְּמַן, רוּצָה לומר, לְדַעַת אֵיזוֹ סְפִירָה שׁוֹלֶטֶת וְלִהְתְּקַשֵּׁר בָּהּ, וְלַעֲשׂוֹת הַתְּקוּן הַמְתִּיחֵס אֶל הַמִּדָּה הַשׁוֹלֶטֶת וְהַתְּחִיל מֵהַלִּילָה, עַתָּה שְׂכִיבַת הָאָדָם עַל מִטָּתוֹ, וְהָרִי הַשְּׁלִיטָה הַיָּא לִילָה, מִדַּת הַמַּלְכוּת, וְהוּא הוֹלֵךְ לִישׁוֹן, הַשְּׁנָה הַיָּא כְּעִין מִיָּתֶה וְאֵלָנָא דְמוֹתָא שְׁלֵטָא, מַה יַעֲשֶׂה, יִתְקַן וַיִּקְדִּים לְהִתְקַשֵּׁר בְּסוּד הַקִּדְשָׁה, דְּהֵינּוּ סוּד מִדַּת הַמַּלְכוּת בְּבַחֲיִנַת קִדְשָׁתָהּ, וְלָזֶה יֵלֵךְ עַל מִטָּתוֹ וַיִּקְבַּל עַל מַלְכוּת שְׁמַיִם שְׁלָמָה בְּכוֹנֵת הַלֵּב. קָם בְּחֻצוֹת לִילָה, יִטַּל יָדָיו מֵהַקְּלָפָה הַשׁוֹלֶטֶת עֲלֵיהֶם וְנַעֲבִיר רַעַה מִבְּשָׂרוֹ וַיִּבְרַךְ וַיִּתְקַן הַשְּׂכִינָה בְּעַסֵּק הַתּוֹרָה. וְעַל זֶה נֶאֱמַר עֲלֶיהָ [משלי ו', כ"ב], "בְּשֶׁכֶבְךָ תִּשְׁמַר עֲלֶיךָ", מִן הַחִיצוֹנִים, "וְהַקִּיצוֹת הַיָּא תִּשְׁחִיד". וְתִתְקַשֵּׁר עִמּוֹ וְהוּא עִמָּה, וַיִּתְעַלֶּה דִּיוֹקָן נִשְׁמָתוֹ בְּגַן עֵדֶן עִם הַשְּׂכִינָה הַנִּכְנָסֶת שְׁם עִם הַצְּדִיקִים, וְהַתְּפָאֶרֶת יָבֵא שְׁם גַּם הוּא לְהַשְׁתַּעֲשֵׁעַ עִם הַצְּדִיקִים וְעִמּוֹ בְּחֻבְרָתָם, שְׁפָלָם מִקְּשִׁיבִים לְקוּלוֹ. הָרִי מִמֶּשׁ נִסַּע עִמָּה מֵהַמִּיתָה וְהַשְּׁנָה אֶל סוּד הַחַיִּים הָעֲלִיוֹנִים, וְנִקְשֵׁר בְּסוּד גַּן עֵדֶן, וְהַתְּחִיל לְהִתְנוּצֵץ עֲלָיו אֹר הַתְּפָאֶרֶת הַמְתִּנּוּצֵץ בְּגַן עֵדֶן עַל הַצְּדִיקִים. וְכֵן פֶּרֶשׁ בְּפָרְשַׁת תְּרוּמָה [ק"ל.].

הַשְּׂכִיבִים וְעַל עַמּוּד הַשַּׁחַר, הַתְּחִיל הוּא גַם כֵּן לְבֵא לְכַנֵּס לְבֵית הַכְּנֻסֶת, וְקִשֵּׁר עִצְמוֹ בְּשִׁלְשָׁה אַבּוֹת. בְּפִתַח בֵּית הַכְּנֻסֶת אָמַר [תהלים ה', ח'] "וְאֲנִי בְּרַב חֶסֶדְךָ אָבּוֹא וְגו'". וְכוּלָּל עִצְמוֹ בְּסוּד הַתְּפָאֶרֶת אָדָם, כָּלֵל חֶסֶד וְגִבּוּרָה וְתְּפָאֶרֶת, וְנִכְנָס לְכְּנֻסֶת מַלְכוּת. וּמִכֵּן בְּפִסּוּק בְּשִׁלְשָׁה אַבּוֹת, "בְּרַב חֶסֶדְךָ" דָּא אַבְרָהָם, "אֲשֵׁתְחוּהוּ אֶל הַיֵּכָל קִדְשֶׁךָ" דָּא יִצְחָק, דְּמַסְטֵרָה הַשְּׁתַּחֲוּיָה לְכַפֵּף קוֹמָתוֹ נֶגֶד מִדַּת הַדִּין לְהִיּוֹת נְדָחָה מִפְּנֵיהָ, וְאֵז הַשְּׁעָה נְדָחִית מִפְּנֵיו, כִּי יִמְשֵׁךְ שְׁפַע הַרְחֻמִּים מִלְּמַעְלָה עֲלֶיהָ לְמַתְקָה, "בִּירְאָתְךָ" דָּא יַעֲקֹב, כְּתִיב בָּהּ [בראשית כ"ח, י"ז] "מַה נוֹרָא הַמְּקוֹם הַזֶּה". הָרִי כָּלֵל עִצְמוֹ בָּהֶם בְּמַחְשְׁבָה דְּבִיּוֹר וּמַעֲשָׂה, כִּי מַחְשְׁבָה שְׂזַכְרֵנוּ הַיָּא הַפְּנִיָּה, הַדְּבִיּוֹר הוּא הַפְּסוּק, וְהַמַּעֲשָׂה, הַבִּיאָה לְבֵית הַכְּנֻסֶת וְהַשְּׁתַּחֲוּיָה נֶגֶד הַיֵּכָל קִדְשׁ תְּפִלָּה עוֹמֵד בְּבֵית הַכְּנֻסֶת, כִּי מְקוֹר נוֹבַע תְּפִלָּה וַיְחַוֵּד יְסוּד. מְקוֹר הַבְּאֵר נִפְתַּח בְּבֵאֵר שֶׁהוּא בֵּית הַכְּנֻסֶת, וּמִתְקַן שְׂכִינָה בְּכָל יְכַלֵּת כּוֹנֵתוֹ בְּתַפְלָתוֹ. יוֹצֵא מִשָּׁם, עוֹלָה בְּסוּד הַתּוֹרָה וּמִתְקַשֵּׁר בָּהּ בְּסוּד מִדַּת הַיּוֹם, וּמִתְנַהֵג עִמָּה כָּל הַיּוֹם, עַד שְׁעוֹת מִנְחָה שְׁמַתְקַשֵּׁר בְּגִבּוּרָה, שְׁהָרִי בְּבִקְרָה נִקְשֵׁר בְּחֶסֶד בְּתַפְלָתוֹ, וּבִיּוֹם בְּתַפְאֶרֶת בְּעַסֵּק הַתּוֹרָה, וּבְעֶרֶב בְּגִבּוּרָה. וְכָל זֶה בְּמִדַּת יוֹם שֶׁהוּא בֵּא לְבֵית הַכְּנֻסֶת לְיַחַד בְּסוּד הַגְּבּוּרָה כְּדָרְךָ שְׁעֵשָׂה בְּצַד הַחֶסֶד. וּבִיּוֹן זֶה לָזֶה קוֹשֵׁר הַשְּׂכִינָה עִמּוֹ בְּסַעֲדָתוֹ, שְׁגוּמַל חֶסֶד עִם הָעֲנִיָּה הַזֹּאת, כְּמוֹ שְׁהָיָה אוֹמֵר הַלֵּל הַזֶּה [עֵינִין וַיִּקְרָא רַבָּא פְּרַק ל"ד] "יּוֹדַע צְדִיק נִפְשׁ בְּהַמְתּוֹ" [משלי י"ב, י"], וְזוֹ תַּהִיָּה כּוֹנֵתוֹ בְּסַעֲדָתוֹ, לְגוּמַל חֶסֶד לְנִפְשׁ בְּהַמָּה וְלִקְשָׁרָה בְּסוּד הַמְּזוּזוֹן. וְאַחַר שְׁעֵלָה לְשַׁעַת הַמִּנְחָה וְנִקְשֵׁר בְּגִבּוּרָה, הַמְתִּין לְעֶרֶב וַיִּרַד הַתְּפָאֶרֶת אֶל הַמַּלְכוּת, וְהָרִי הוּא עִמָּה בְּתַחֲלַת הַלִּילָה, וְקוֹשֵׁר עִצְמוֹ בָּהּ, וְנִכְנָס לְבֵית הַכְּנֻסֶת עִם הַפְּנִיָּה הַנּוֹזֶפֶת לְעִיל, וְקוֹשֵׁר עִצְמוֹ לְמִטָּה, תְּפָאֶרֶת בֵּא לְמַלּוֹנוֹ. יֵצֵא מִבֵּית הַכְּנֻסֶת, יַחַד עִצְמוֹ מִמֶּשׁ בְּמַלְכוּת לְבַד, וּבְסוּד קְבֵלַת עַל מַלְכוּת שְׁמַיִם. וְזֶהוּ תְּקוּפָתוֹ בִּיּוֹם עִם תְּקוּפַת הַסְּפִירָה וְלַעוֹלָם דְּבַק בְּאוֹר הַשׁוֹלֵט. עֲצָה זֹאת עֲקָרָה בְּפָרְשַׁת בְּרֵאשִׁית, וְהַשְּׂאֵר מִקְּבָץ מִמְּקוֹמוֹת רַבִּים מֵהַזֶּה, וְהַיָּא עֲצָה כּוֹלֶלֶת לְהִתְקַשֵּׁר הָאָדָם תְּמִיד בְּקִדְשָׁה וְלֹא יַחֲסֹר עֲטוּר הַשְּׂכִינָה מֵעַל רֵאשׁוֹ.

## Chapitre X : l'ascension !

*Rabbi Chimon, expose un grand et remarquable conseil : comment un homme peut se lier et agir en conformité à la Sainteté Suprême, et qu'il ne soit jamais séparé des Séfiroths Suprêmes. Pour cela il est nécessaire à l'homme, de se conduire en accord avec le temps, à savoir quelle est la Séfirah qui règne sur le moment et se lier à elle en accomplissant le Tikoun associé avec la qualité régnante. Il commence par la nuit, le temps où l'homme se couche sur son lit. La force dirigeante alors est la qualité du Mal'hout, mais voilà que s'il s'endort, le sommeil est comme la mort et l'arbre de la mort règne. Que doit-il faire ? Il doit prendre les devants et s'attacher selon le secret de la sainteté, c'est-à-dire, le secret de la qualité du Mal'hout à l'aspect de sa sainteté. Pour cela il montera au lit, en acceptant sur lui le joug du Royaume des Cieux avec une intention parfaite du cœur.*

*Il se lèvera à la moitié de la nuit, lavera ses mains des Klipot qui les dominent, éliminera le mal de sa chair et réciter les bénédictions. Il entreprendra alors la réparation de la Ché'hina en s'adonnant à l'étude de la Torah, à ce sujet il est dit : « À ton coucher, elle te gardera. Ranime-toi, elle s'épanchera en toi. » (Prov. 6 : 22) et il sera lié à elle, et elle à lui. La forme de son âme montera au Jardin d'Éden avec la Ché'hina qui y pénètre en compagnie des justes, le Tiféret se joint aussi à eux pour se délecter en présence des justes, et lui en leur compagnie, car tous écoutent sa voix. De sorte qu'il se transporte avec Elle de la mort et du sommeil jusqu'au secret de la Vie Suprême, et il y est alors lié selon le secret du Gan Eden, et de suite les lumières du Tiféret qui commencent à rayonner sur les justes du Gan Eden, se mettent à l'illuminer. C'est ainsi qu'il a expliqué dans la Paracha de Térouma. Dès le lever du jour, il s'apprêtera à entrer dans la Synagogue, en se liant aux trois patriarches. À l'entrée de la Synagogue, il dit : « Et moi, par Ta grande bonté je pénétrerai dans Ta demeure. » (Ps. 5 : 8), et il s'inclut dans le secret du Tiféret l'Homme, qui embrasse les trois Séfiroths celles de la Bonté, de la Puissance, et l'Harmonie, il entre dans la Synagogue, qui est le Mal'hout. Et en récitant ce verset, il pensera aux trois patriarches : « Et moi, par Ta grande bonté, c'est Avraham; « Je me prosternerai devant ta sainte demeure c'est Itshaq; car « la prosternation est de son côté, à savoir s'incliner de toute sa hauteur à l'opposé de la qualité du Jugement, d'être repoussé par elle, et c'est à l'heure qu'elle est repoussée de devant lui, de sorte que les flux de miséricorde se déversent vers elle depuis les hauteurs, afin de l'adoucir; « Avec Ta crainte » est Jacob, de qui il est écrit : « Que ce lieu est redoutable ! » (Gen. 28 :17). Voilà qu'il s'est assemblé à eux par la pensée, la parole, et l'action. Car la pensée est l'intention que nous avons mentionnée ; la parole, le verset qu'il récite ; et l'action, le fait de venir à la Synagogue et de se prosterner en direction du sanctuaire. Avant le début de la prière, il se tient dans la Synagogue, et sa bouche est la source d'où jaillit la prière, et de l'union du Fondement, qui est la source du puits qui s'ouvre vers le puits qui est la Synagogue (le Mal'hout ou la Ché'hina). Et il réalise alors le Tikoun pour la Ché'hina de toute sa concentration autant que possible.*

*À sa sortie, il s'élève par le secret de la Torah, et il se lie à elle selon le secret de la qualité du jour, et il se conduit avec elle tout le long du jour jusqu'au moment de la prière de l'après-midi, où il se lie à la Puissance. Car le matin il s'est lié à la Bonté dans sa prière, durant le jour il était lié au Tiféret en s'adonnant à l'étude de la Torah, et le soir, à la*

*Puissance. Et tout cela dans la qualité du jour, il vient à la Synagogue pour réaliser l'union selon le secret de la Puissance de la même façon qu'il l'a fait pour le côté de la Bonté.*

*Entre les deux, il lie la Ché'hina à lui en prenant son repas, dans lequel il fait grâce à « cette malheureuse », ainsi que Hillel l'ancien avait l'habitude de dire : « Le juste connaît l'âme de sa bête. » Cela doit être son intention lorsqu'il mange, de faire grâce à son âme animale, et de la lier selon le secret de la nourriture. Lorsque le temps de la prière de l'après-midi est venu et qu'il s'est lié à la Puissance, il attend le soir, là le Tiféret descend vers le Mal'hout. Et, il est avec Elle au début de la nuit. Il se lie à elle et entre dans la Synagogue avec l'intention citée plus haut. Et il se lie en bas lorsque le Tiféret pénètre en sa demeure. En sortant de la Synagogue, il s'unit réellement au Mal'hout à elle seule, selon le secret de l'acceptation du joug du Royaume des Cieux. C'est le cycle quotidien en accord avec le cycle des Séfiroths, de sorte qu'il soit toujours attaché à la lumière dominante. Ce conseil est principalement contenu dans la Paracha de Béréchit, et le reste est une compilation de plusieurs passages du Zohar. Elle est une méthode qui permet à l'homme de se lier toujours à la sainteté, afin que la couronne de la Ché'hina ne quitte jamais sa tête.*

**Commentaires et explications :**

## **Chapitre X : l'ascension !**

### **Introduction :**

La notion de « Temps » est liée aux sept Séfiroths du « bas », l'espace se situe au niveau du Six alors que le temps conclut la dimension du créé par la venue du Chabbath.

En effet le plan est fait de quatre extrémités auxquelles il faut rajouter le haut et le bas pour faire apparaître le volume c'est le concept des six jours de l'action. Le temps est la notion qui donne une profondeur et la vie à cet espace. Il s'agit donc des Six Séfiroths du Tiféret qui se conjuguent au Mal'hout. Un jour de 24 heures est composée de deux temps, la partie jour et la nuit. Le jour se divise en heures et en instants (חלקים), à chaque heure correspond une composition du Nom de quatre lettres qui donne son flux et fait l'existence. Le temps est une création effective qui se renouvelle à chaque instant, chacun de ces instants est une véritable création qui voit le jour par la conjugaison des Noms Saints. Le temps זמן a pour valeur 97, ce qui correspond au Nom de valeur 45 (הא-ואו-הא) qui se compose au Nom de valeur 52 (יוד-הה-וה-הה) à chaque instant le flux de vie se déverse et fait l'existence.

De même les semaines qui composent les mois sont aussi dépendantes des Séfiroths, ainsi que les mois eux-mêmes. A chaque mois correspond une composition du Nom de quatre lettres qui influe sur la qualité particulière du mois. De même pour les années et les dizaines années les centenaires et les millénaires. Chacun correspondant à un niveau spirituel correspondant aux Séfiroths.

Nous sommes en l'année 5776. Ainsi le sixième millénaire correspond à la Séfirah du Yéssod, les 700 ans à la Séfirah du Hod, les 70 ans au Hod et les 6 ans des unités au Tiféret. La qualité

de l'année, des événements qui s'y déroulent, de la Torah étudiée et des Mitsvot accomplies s'inscrivent dans ce concept de la réparation du temps.

Chaque jour étant un jour nouveau c'est le matin que les bontés qui lui correspondent sont diffusées, jusqu'au moment où le soleil atteint le zénith. A l'heure de Min'ha commence le temps des Puissances jusqu'à la nuit. La 1ere partie de la nuit est le temps des fortes puissances, et à l'heure de 'Hatsot commence le temps de l'apaisement.

### פרק עשירי

**פֶּרֶשׁ רַבִּי שְׁמַעוֹן בְּפֶרֶשׁת בְּרֵאשִׁית [זוהר בראשית יא, א] עֵצָה רַבָּה וּגְדוּלָה מִן הַתּוֹרָה, הֵיאָךְ יִתְקַשֵּׁר הָאָדָם בְּקִדְשָׁה הָעֲלִיּוֹנָה וַיִּתְנַהֵג בָּהּ, וְאֵל יִפְרֹד מִן הַסְּפִירוֹת הָעֲלִיּוֹנוֹת תְּדִיר. וְצָרִיךְ הָאָדָם בְּזֶה לְהִתְנַהֵג כְּפִי הַזְּמַן, רוּצָה לֹמֵר, לְדַעַת אֵיזוֹ סְפִירָה שׁוֹלֶטֶת וְלִהְתְּקַשֵּׁר בָּהּ, וְלַעֲשׂוֹת הַתְּקוּן הַמְתִּיחֵס אֶל הַמַּדָּה הַשׁוֹלֶטֶת**

*Rabbi Chimon, expose un grand et remarquable conseil : comment un homme peut se lier et agir en conformité à la Sainteté Suprême, et qu'il ne soit jamais séparé des Séfiroths Suprêmes.*

*Pour cela il est nécessaire à l'homme, de se conduire en accord avec le temps, à savoir quelle est la Séfirah qui règne sur le moment présent et se lier à elle en accomplissant le Tikoun associé avec la qualité régnante.*

Comme nous l'avons souligné à chaque temps correspond une vertu qui agit sur l'homme et sur l'ensemble de la création. L'individu qui désire se mettre au service d'Ha-Chem doit adapter ses attitudes et ses comportements afin qu'ils soient en conformité avec ses influences pour que les flux de saintetés s'attachent à lui.

**וְהִתְחִיל מֵהַלֵּילָה, עַת שְׁכִיבַת הָאָדָם עַל מִטָּתוֹ, וְהָרִי הַשְּׁלִיטָה הִיא לַיְלָה, מַדַּת הַמַּלְכוּת, וְהוּא הוֹלֵךְ לִישׁוֹן, הַשְּׁנָה הִיא כְּעֵין מִיתָה וְאֵלֶנָּה דְמוּתָא שְׁלֵטָא, מֵה יַעֲשֶׂה, יִתְקַן וַיִּקְדִּים לְהִתְקַשֵּׁר בְּסוּד הַקִּדְשָׁה, דְּהֵינּוּ סוּד מַדַּת הַמַּלְכוּת בְּבַחֲיַנַּת קִדְשָׁתָהּ, וְלָזֶה יֵלֵךְ עַל מִטָּתוֹ וַיִּקְבֵּל עַל מַלְכוּת שְׁמַיִם שְׁלָמָה בְּכוּנַת הַלֵּב.**

*Il commence par la nuit, le temps où l'homme se couche sur son lit. La force dirigeante alors est la qualité du Mal'hout, mais voilà que s'il s'endort, le sommeil est comme la mort et l'arbre de la mort règne. Que doit-il faire ? Il doit prendre les devants et s'attacher selon le secret de la sainteté, c'est-à-dire, le secret de la qualité du Mal'hout à l'aspect de sa sainteté. Pour cela il montera au lit, en acceptant sur lui le joug du Royaume des Cieux avec une intention parfaite du cœur.*

Le sommeil est un soixantième de la mort (Béra'hot 57b). Chaque nuit, l'Ame monte rendre des comptes et au matin elle nous est rendue. Pendant son sommeil l'homme est comme un corps sans vie, qui ne peut ni réfléchir ni parler. Il ne reste en lui que la plus petite partie de son Néféch. Toutes les lumières supérieures qui font que l'homme est un être à l'image de Son Créateur, lui sont retirés. En l'absence des lumières de son âme la partie obscure est dominante, il est alors sous le règne des puissances extérieures. Cependant le sommeil est aussi l'occasion pour l'homme d'atteindre des sommets, nos maitres disent que le rêve est un soixantième de la prophétie. Pour l'homme qui sanctifie sa vie, le sommeil est le moyen par

lequel on lui dévoile des secrets qui ne peuvent lui être accessible pendant son réveil. De nombreux maîtres avaient des dévoilements exceptionnels pendant leur sommeil. La lecture du Chéma avant de dormir permet à l'homme de s'attacher aux sources de la sainteté et de chasser toutes les influences extérieures. De même avant de s'endormir il doit se repentir de ses fautes afin que son âme en s'élevant ne soit pas saisie par les extérieurs.

**קם בחצות לילה, יטל ידיו מהקלפה השולטת עליהם ויעביר רעה מבשרו ויברך ויתקן השכינה בעסק התורה. ועל זה נאמר עליה [משלי ו', כ"ב], "בשכבך תשמר עליך", מן החיצונים, "והקיצות היא תשיחך". ותתקשר עמו והוא עמה, ויתעלה דיוקן נשמתו בגן עדן עם השכינה הנקנסת שם עם הצדיקים, והתפארת יבא שם גם הוא להשתעשע עם הצדיקים ועמו בחברתם, שכלם מקשיבים לקולו. הרי ממש נסע עמה מהמיתה והשנה אל סוד החיים העליונים, ונקשר בסוד גן עדן, והתחיל להתנוצץ עליו אור התפארת המתנוצץ בגן עדן על הצדיקים. וכן פרש בפרשת תרומה קל'.**

*Il se lèvera à la moitié de la nuit, lavera ses mains des Klipot qui les dominent, éliminera le mal de sa chair et réciter les bénédictions. Il entreprendra alors la réparation de la Ché'hina en s'adonnant à l'étude de la Torah, à ce sujet il est dit : « À ton coucher, elle te gardera. Ranime-toi, elle s'épanchera en toi. » (Prov. 6 : 22) et il sera lié à elle, et elle à lui. La forme de son âme montera au Jardin d'Éden avec la Ché'hina qui y pénètre en compagnie des justes, le Tiféret se joint aussi à eux pour se délecter en présence des justes, et lui en leur compagnie, car tous écoutent sa voix. De sorte qu'il se transporte avec Elle de la mort et du sommeil jusqu'au secret de la Vie Suprême, et il y est alors lié selon le secret du Gan Eden, et de suite les lumières du Tiféret qui commencent à rayonner sur les justes du Gan Eden, se mettent à l'illuminer. C'est ainsi qu'il a expliqué dans la Paracha de Térrouma.(Zohar).*

Celui qui se lève avant le milieu de la nuit ne goute pas au gout de la mort. Les 6 premières heures de la nuit sont appelées « les 60 respirations », c'est pour cette raison que le roi David ne dormait pas à 'Hatsot. Le Zohar dit : Quand arrive l'heure de 'Hatsot, la Sainteté d'en haut se réveille et celui qui continue à dormir sans se préoccuper de l'Honneur de Son Créateur en étudiant et en Lui faisant des louanges s'attache à la source de la mort et des impuretés. Il convient donc de mettre du zèle et de l'empressement afin de s'en préserver et d'être réveillé à cet instant. Zohar I page 205b.

A partir de 'Hatsot commence la deuxième partie de la nuit là où se fait le passage de la domination des extérieurs vers les bontés. Le Rav Ha Ari zl écrit qu'il n'y a rien de plus grand que de s'adonner à l'étude toute la deuxième moitié de la nuit.

Il se lavera les mains pour éliminer toutes les pollutions dues au sommeil, il récitera toutes les bénédictions et récitera le Tikoun 'Hatsot.

La Ché'hina possède deux aspects qui sont incarnés par les deux matriarches, Ra'hel et Léa. Ra'hel se lamente de son exil et de celui de ses enfants comme dit le verset : « Ainsi parle le Seigneur : Une voix retentit dans les hauteurs (la plainte de Ra'hel). Elle atteint les hauteurs là où se trouve le Saint béni Soit-il, une voix plaintive, d'amers sanglots. C'est Ra'hel qui pleure ses fils, elle ne peut se laisser consoler de ses enfants disparus ! Et Ha-Chem Lui-même qui la soutient et qui apaise ses douleurs en lui disant : »Or il y aura une compensation à tes efforts dit l'Eternel, ils reviendront du pays de l'ennemi. Oui ! Il y a de

l'espoir pour ton avenir ». La Ché'hina accompagne Israël dans son exil et supporte avec lui toutes ses souffrances. C'est notre mère Ra'hel qui ressent la dureté de ce terrible exil, la destruction du temple et la perte de la souveraineté d'Israël, la perte de l'honneur et de la splendeur de la torah, de la connaissance de la torah, la mort des justes et des sages, comme rabbi Akiva et les 10 martyres. Israël semble être abandonné, livré aux aléas de l'histoire. La Face du Seigneur se détourne-t-elle de Son peuple ? C'est le lot d'Israël à travers 2000 ans d'histoire remplie de peines et de tourments de tristesse et de douleurs d'exultions et de spoliations de massacres et de désolations de l'angoisse du lendemain et de désespérance de l'avenir.

La deuxième forme de la Ché'hina, celle de Léa, reconnaît à Ha-Chem Sa Providence qui n'abandonne jamais Israël, malgré toutes les péripéties et les vicissitudes de l'Histoire, Israël comparé à une brebis égarée parmi 70 loups, poursuit son existence au service de D. En étudiant Sa Torah et en accomplissant Ses Mitsvot. A toutes les générations se lèvent des ennemis qui veulent notre disparition, physique et spirituelle et Ha-Chem nous délivre de leurs griffes selon la promesse faite : « Le Protecteur d'Israël n'est ni trompeur ni versatile, ce n'est pas un mortel pour qu'Il Se rétracte » ! Cet aspect de la Ché'hina se traduit par l'étude de la Torah pendant la nuit laquelle nuit symbolise l'exil et ses ténèbres. Grace à notre étude nous y faisons entrer la lumière.

הַשָּׁפִים וְעַלָּה עֲמוּד הַשָּׁחַר, הַתְּחִיל הוּא גַם כֵּן לְבֹא לְכַנֵּס לְבַיִת הַכְּנֻסָּת, וְקִשֶׁר עֲצָמוּ בְּשִׁלְשָׁה אָבוֹת. בְּפִתַח בַּיִת הַכְּנֻסָּת אָמַר [תְּהִלִּים ה', ח'] "וַאֲנִי בָּרַב חֶסֶדְךָ אֲבוֹא וְגו'", וְכוּלָּל עֲצָמוּ בְּסוּד הַתְּפִאָרֶת אָדָם, כָּלֵל חֶסֶד וְגִבּוּרָה וְתְּפִאָרֶת, וְנִכְנָס לְכְנֻסָּת מַלְכוּת. וּמִכּוֹן בְּפִסּוּק בְּשִׁלְשָׁה אָבוֹת, "בָּרַב חֶסֶדְךָ" דָּא אֲבָרְהָם, "אֶשְׁתַּחֲוֶה אֶל הַיָּכֵל קִדְשֶׁךָ" דָּא יִצְחָק, דְּמִסְטָרָה הַשְׁתַּחֲוִיָּה לְכַפֵּף קוֹמְתוֹ נֶגֶד מִדַּת הַדִּין לְהִיּוֹת נִדְחָה מִפְּנֵיהֶ, וְאִז הַשְׁעָה נִדְחִית מִפְּנֵיו, כִּי יִמְשֶׁךְ שְׁפַע הַרְחֻמִּים מִלְּמַעְלָה עֲלֶיהָ לְמִתְקָה, "בִּירְאָתְךָ" דָּא יַעֲקֹב, כְּתִיב בָּהּ [בְּרֵאשִׁית כ"ח, י"ז] "מָה נוֹרָא הַמָּקוֹם הַזֶּה". הָרִי כָּלֵל עֲצָמוּ בָּהֶם בְּמַחְשָׁבָה דְּבוּר וּמַעֲשֵׂה, כִּי מַחְשָׁבָה שְׂזָכְרָנוּ הִיא הַפְּוֹנָה, הַדְּבוּר הוּא הַפְּסוּק, וְהַמַּעֲשֵׂה, הַבִּיאָה לְבַיִת הַכְּנֻסָּת וְהַשְׁתַּחֲוִיָּתוֹ נֶגֶד הַיָּכֵל.

*Dès le lever du jour, il s'apprêtera à entrer dans la Synagogue, en se liant aux trois patriarches. À l'entrée de la Synagogue, il dit : « Et moi, par Ta grande bonté je pénétrerai dans Ta demeure. » (Ps. 5 : 8), et il s'inclut dans le secret du Tiféret l'Homme, qui embrasse les trois Séfiroths celles de la Bonté, de la Puissance, et l'Harmonie, il entre dans la Synagogue, qui est le Mal'hout. Et en récitant ce verset, il pensera aux trois patriarches : «Et moi , par Ta grande bonté ,c'est Avraham; « Je me prosternerai devant ta sainte demeure c'est Itshaq ;car « la prosternation est de son côté, à savoir s'incliner de toute sa hauteur à l'opposé de la qualité du Jugement, d'être repoussé par elle, et c'est à l'heure qu'elle est repoussée de devant lui, de sorte que les flux de miséricorde se déversent vers elle depuis les hauteurs, afin de l'adoucir; «Avec Ta crainte » est Jacob, de qui il est écrit : « Que ce lieu est redoutable ! » (Gen. 28 :17). Voilà qu'il s'est assemblé à eux par la pensée, la parole, et l'action. Car la pensée est l'intention que nous avons mentionnée ; la parole, le verset qu'il récite ; et l'action, le fait de venir à la Synagogue et de se prosterner en direction du sanctuaire.*

Le verset dit: « Dans la demeure du Seigneur nous pénétrons avec émotion, בבית אל-הים נהלך, ברגש, c'est l'un des enseignements que David a appris de A'hitofel, ce verset est prononcé au

seuil de la synagogue. La synagogue est un petit sanctuaire elle abrite la sainteté, l'émotion qui enveloppe celui qui y pénètre traduit la Sainteté.

Toutes les influences qui se déversent en ce monde sont de trois sortes, Bonté, rigueur et compassion qui sont symbolisés par les trois patriarches. Il convient donc de s'attacher à leurs qualités afin d'ouvrir les portes aux flux pour qu'ils se rependent dans le Mal'hout. A chaque jour correspond des lumières et des flux spécifiques que nous devons récupérer afin d'accomplir le service d'Ha-Chem. Avraham est la qualité de bonté, qui règne au petit matin. Itshaq est la qualité des puissances qui s'annule totalement devant le Seigneur, c'est le sens de la prosternation.

Et Yaakov est la qualité qui conjugue les deux premières.

Dans les cieux les flux sont énormes, ils ne demandent qu'à descendre en ce monde pour en combler le Mal'hout qui en est le réceptacle. Le matin les réceptacles sont encore vides, le but de notre prière est de leur ouvrir les portes. Ce réceptacle est symbolisé par la synagogue qui relie et rassemble les différents individus qui sont dans le rôle de « receveurs ».

Comme préambule à la prière le Rav Ha Ari zl a institué que chacun se doit de déclarer son amour du prochain ; je déclare aimer chacun des membres du peuple d'Israël comme moi-même et j'inclus ma prière dans l'ensemble des prières d'Israël.

**קודם תפילה עומד בבית הכנסת, פיו מקור נובע תפילה ויחוד יסוד. מקור הבאר נפתח בבאר שהוא בית הכנסת, ומתקן שכינה בכל יכלת כונתו בתפלתו.**

*Avant le début de la prière, il se tient dans la Synagogue, et sa bouche est la source d'où jaillit la prière, et de l'union du Fondement, qui est la source du puits qui s'ouvre vers le puits qui est la Synagogue (le Mal'hout ou la Ché'hina). Et il réalise alors le Tikoun pour la Ché'hina de toute sa concentration autant que possible.*

Il est extrêmement important d'associer la pensée et la parole à l'action, ainsi les trois niveaux de l'âme se retrouvent dans nos Mitsvot. L'action est au niveau du corps le Néféch, la parole est au niveau du Roua'h et la pensée au niveau de la Néchama.

Dans la synagogue il se teindra avec crainte, et de sa bouche ne sortiront que les paroles de bénédictions, il réservera ses mots uniquement à la prière afin de remplir le puits et de le rattacher à sa source. C'est l'union du Mal'hout et du Yéssod. Il s'efforcera dans la concentration de la prière, comme disent les maitres : une prière sans concentration n'est qu'un corps sans âme. Son unique intention sera que les flux et les influences se rependent dans le Mal'hout.

**יוצא משם, עולה בסוד התורה ומתקשר בה בסוד מדת היום, ומתנהג עמה כל היום, עד שעות מנחה שמתקשר בגבורה, שהרי בבקר נקשר בחסד בתפלתו, וביום בתפארת בעסק התורה, ובערב בגבורה. וכל זה במדת יום שהוא בא לבית הכנסת ליחוד בסוד הגבורה כדרך שעשה בצד החסד.**

*À sa sortie, il s'élève par le secret de la Torah, et il se lie à elle selon le secret de la qualité du jour, et il se conduit avec elle tout le long du jour jusqu'au moment de la prière de l'après-midi, où il se lie à la Puissance. Car le matin il s'est lié à la Bonté dans sa prière,*

*durant le jour il était lié au Tiféret en s'adonnant à l'étude de la Torah, et le soir, à la Puissance. Et tout cela dans la qualité du jour, il vient à la Synagogue pour réaliser l'union selon le secret de la Puissance de la même façon qu'il l'a fait pour le côté de la Bonté.*

Après la prière il fixera un temps pour l'étude, il montera ainsi de degrés, en effet la prière est appelée « la vie temporelle *שעה חיי* alors que l'étude est qualifiée de « vie éternelle *עולם חיי* ». Cela fait référence au fait que l'union obtenue par la prière ne dure qu'un temps, la prière, de par sa composition fait l'union des différents niveaux de la création, en les liant et en les unifiant à leurs sources. C'est l'union parfaite de tous les composants de ce monde. Alors que l'union obtenue par l'étude est continue, elle est définitive et ne cesse jamais.

Dès le lever du jour, le soleil commence à éclairer le monde, jusqu'à ce qu'il arrive au zénith, il diffuse les flux d'énergies qui correspondent à ce jour. Quand le soleil est au zénith, il est à l'apogée de sa puissance, c'est à cet instant que les flux cessent d'être diffusés. A l'heure de Min'ha quand l'ombre tend vers l'ouest, c'est le temps du partage des flux. C'est le temps des rigueurs qui règnent alors. En effet dès que le soleil cesse de diffuser les bontés arrive le temps où ce sont les rigueurs qui dominent. Cependant pour affaiblir leurs forces le soleil continue de rayonner jusqu'au soir. Le concept des Rigueurs est celui de la limite, c'est à présent le moment où chacun va recevoir ce qui lui revient des énergies diffusées pendant la matinée. Nous remarquons que la prière du matin est bien plus longue et bien plus complexe que celle de Min'ha. La raison en est que la prière de Cha'harit doit permettre la diffusion des énergies et des flux dans la création, alors que celle de Min'ha est la réception de ces flux, chacun recevant avec limite ce qui lui revient. En pénétrant à la synagogue à l'heure de Min'ha il aura à l'esprit de relier les rigueurs à la bonté du matin et à son étude de la journée afin que les flux qui se déversent dans le Mal'hout soient adoucis. Pour ce faire il aura à l'esprit d'inscrire la prière de Min'ha dans la continuité de ses actions, bien qu'il y ait eu plusieurs heures d'interruption entre les Mitsvot de la journée.

*ובין זה לזה קושר השכינה עמו בסעדתו, שגומל חסד עם הענייה הזאת, כמו שהיה אומר הלל הזקן [עייני ויקרא רבא פרק ל"ד] "יודע צדיק נפש בהמתו" [משלי י"ב, י'], וזו תהיה פונתו בסעדתו, לגמול חסד לנפש בהמה ולקשרה בסוד המזון. ואחר שעלה לשעת המנחה ונקשר בגבורה, המתין לערב וירד התפארת אל המלכות, והרי הוא עמה בתחלת הלילה, וקושר עצמו בה, ונכנס לבית הפנסת עם הפונה הנזקרת לעיל, וקושר עצמו למטה, תפארת בא למלון. יצא מבית הפנסת, יחד עצמו ממש במלכות לבד, ובסוד קבלת על מלכות שמים. וזהו תקופתו ביום עם תקופת הספירה ולעולם דבק באור השולט.*

*עצה זו עקרה בפרשת בראשית, והשאר מקבץ ממקומות רבים מהזהר, והיא עצה כוללת להתקשר האדם תמיד בקדשה ולא יחסר עטור השכינה מעל ראשו.*

*Entre les deux, il lie la Ché'hina à lui en prenant son repas, dans lequel il fait grâce à « cette malheureuse », ainsi que Hillel l'ancien avait l'habitude de dire : « Le juste connaît l'âme de sa bête. » Cela doit être son intention lorsqu'il mange, de faire grâce à son âme animale, et de la lier selon le secret de la nourriture.*

Le besoin de se nourrir est ressenti comme une nécessité du corps, le Néféch, l'âme primaire est confondue au corps, en lui donnant satisfaction il aura à l'esprit de satisfaire aux besoins de la Ché'hina. De lui fournir les énergies nécessaires pour qu'elle se relève et se redresse

pour réaliser l'union avec le Saint béni Soit-Il. Comme nous l'avons déjà plus haut les aliments sont composés de deux éléments, la matière qui nourrit le corps et les lumières qui nourrissent l'âme. Ainsi en se restaurant l'homme fait l'union entre le corps et l'âme.

*Lorsque le temps de la prière de l'après-midi est venu et qu'il s'est lié à la Puissance, il attend le soir, là le Tiféret descend vers le Mal'hout. Et, il est avec Elle au début de la nuit. Il se lie à elle et entre dans la Synagogue avec l'intention citée plus haut. Et il se lie en bas lorsque le Tiféret pénètre en sa demeure. En sortant de la Synagogue, il s'unit réellement au Mal'hout à elle seule, selon le secret de l'acceptation du joug du Royaume des Cieux.*

La prière du soir est celle d'Yaakov, le Tiféret, qui établit l'équilibre entre les extrêmes, c'est l'adoucissement des rigueurs, le temps des miséricordes. Bien que la nuit soit le règne des ténèbres, cependant les influences de miséricordes maintiennent l'existence. C'est le temps de la Emouna, la confiance en D, qui guide et surveille Sa création.

*C'est le cycle quotidien en accord avec le cycle des Séfiroths, de sorte qu'il soit toujours attaché à la lumière dominante. Ce conseil est principalement contenu dans la Paracha de Béréchit, et le reste est une compilation de plusieurs passages du Zohar. Elle est une méthode qui permet à l'homme de se lier toujours à la sainteté, afin que la couronne de la Ché'hina ne quitte jamais sa tête.*

C'est en méditant à ces vérités, en les adoptant et en essayant de les appliquer que l'homme le plus simple devient le plus important. A ce sujet il est dit que les patriarches sont eux-mêmes le Trône de Gloire. Chacun doit se dire : quand mes actions seront-elles comparables à celles des pères ?

*Si tu désires te sanctifier, toutes les portes s'ouvriront devant toi !*

**Fin du chapitre X. COURS 30.**

**Conclusion de l'ouvrage en 30 jours.**

JEUDI 1<sup>er</sup> septembre 2016.

MICHEL BARUCH

היום יום חמישי כח' מנחם אב ה' תשעו'

תם ונשלם תרגום וביאור הספר הק' תומר דבורה שבה לא-ל בורא עולם . י"ר שזכות הרב הק' המחבר מוה"ר משה קורדובירו זצוק"ל זיע"א יעמוד לי ולזרעי עד עולם שהביאור הזה ימצא חן בעיני ה' ויתקבל לפניו כרח הקט', ואני תפילה שיעזרני להפיץ אותו ויתקבל ברעווא י"ר שלא ימושו מפי ומפי זרעי עד עולם ה' הטוב ימלא כל משאלות לבי לעבודתו ית' באלא"וא ואני תפילה לפני אדון הכל שיזמין לי על צרכי היום ובכל יום בשפע רב בלי צמצום וצער ויריק עלינו מברכותיו ויסים קץ לגלות ונראה בישועה או"א.

הק' בא"י ע"ה מישל דוד ברוך ס"ט . המכונה תברך מפי עליון