

LES CHOVAVIM :

דפואה שלמה לכל חולי עמו ישראל ובכללם זכות הרב המחבר ז"ל יגן עליהם

Cette étude est dédiée pour la guérison parfaite des personnes suivantes :

Rohama Daisy Colette bat Ninette יצ"ו

Haïm bar Simi, Mordé'hai bar Iza, Amram bar Yakut Kouta, Moché bar Hava יצ"ו

Binyamin Yaakov ben Zoharit Routh יצ"ו David ben Saada יצ"ו

Tal Zoharit Vivianne bat Na'omi, Mess'ouda bat Esther et Dina bat Emma יצ"ו

Chimon bar Joséphine, Yaakov bar Rivka, Yéhochou'a Yossef bar Esther יצ"ו

Etude sur le rétablissement des lumières !

Par Michel Baruch :

Introduction :

Le terme Chovavim est acronyme des 6 Parachiot qui débutent à Chémot et se concluent à Michpatim pour une année courante de 12 mois. Quand l'année est embolismique de 13 mois on rajoute deux autres Parachiot qui sont Térouma et Tétsavé, ces jours sont alors appelés Chovavim Tat.

שמות וארא בא בשלח יתרו משפטים תרומה תצוה.

Ce terme renvoie aussi au verset de Jérémie (3,22) : שובו בנים שובבים ארפא משובתיכם : Revenez enfants rebelles ! Je guérirai vos égarements. Le prophète interpelle les enfants d'Israël, qui se sont laissé aller à tous les excès, ils se sont engagés dans des voies qui ne sont pas dignes d'eux. Il les invite à la réparation et au repentir rien n'est encore perdu. Malgré toutes les dérives et la gravité de leurs péchés ils sont qualifiés « d'enfants, de fils » rebelles certes mais ils n'ont pas perdu cette qualité de « fils » ! La Téchouva est inhérente à la création de l'homme, en effet il ne peut y avoir de vie en ce monde sans que les individus ne fautent. Comme dit le Sage : l'homme ; il n'y a pas de juste qui fasse le bien et qui ne faute pas. Ecclésiaste 7,20. כי האדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא

De sorte que s'il est inéluctable pour l'homme de fauter, Ha-Chem a inscrit dans Sa création la Téchouva qui la précède. Ainsi le reproche qui est fait aux hommes n'est pas tant la faute elle-même mais surtout la négligence quant au repentir.

L'homme est créé à l'image de Son créateur (אדם דומה), il Lui ressemble ce qui signifie que chacun de ses actes laisse un impact certain à tous les niveaux de la création. Quand cette action est bonne la conséquence ne peut être que positive mais si celle-ci est mauvaise la détérioration causée est là, elle attend d'être corrigée. Nous devons assimiler ce concept qu'il ne peut y avoir pour l'homme ni de pensée, ni de parole ou encore d'action vaine et « neutre ». Toutes les pensées

paroles ou actions des hommes ont des conséquences pour l'ensemble de la création et aussi pour lui-même. S'il agit dans le bien en se sanctifiant il insuffle au plus profond de son âme cette sainteté et si Hvc il choisit de faire le mal là aussi il souille son âme.

La particularité de cette période des « Chovavim » tient dans l'ouverture qui nous est donné de « réparer » la faute commune aux hommes, celle de la dispersion des énergies de vie. Ce que nos maîtres qualifient l'éparpillement des étincelles de sainteté. Cette faute volontaire ou non, a des conséquences terribles sur la vie des individus comme sur celle de l'ensemble d'Israël. En effet la production des matières séminales est causée par les glandes hormonales situées dans le cerveau, c'est pour cela que nos maîtres relient cette faute au niveau le plus haut du corps humain. De plus l'acte est défini dans la Torah par le « Daat » comme il est dit : Et Adam « connut 'Hava son épouse **וידע אדם את חוה אשתו**. Le « Daat » la connaissance est une Séfirah qui équilibre et harmonise les deux hémisphères du cerveau. A droite la Séfirah de 'Hokhma qui renvoie à la notion du « Père » et à gauche celle de « Bina » qui fait référence à la « Mère » ou à la Matrice de toute vie. Le Daat se situe au niveau du cervelet qui commande l'action du corps. Cette faute est ainsi reliée à l'intellect, elle n'est pas juste un acte physique mais bien plus. L'acte n'est pas un processus « mécanique » qui se situe au niveau le plus bas de l'homme, nos maîtres attribuent l'acte au « Daat » ils disent : **אין קישוי אלא לדעת** le désir et l'acte dépendent de la volonté (Daat).

L'exil en Egypte:

Le Rav Ha-Ari zl explique longuement le concept même de l'exil et de la servitude en Egypte. Il dit : Tu dois savoir qu'Adam en s'éloignant de son épouse Hava pendant 130 ans, a éparpillé les énergies vitales qui sont allées se loger dans les profondeurs obscures. C'est le concept du « mélange du bien et du mauvais » conséquence directe de la faute originelle, celle de l'arbre de la Connaissance du bien et du mal.

Ces énergies saintes de grandes qualités sont reconduites à plusieurs reprises en ce monde, elles prennent à chaque fois des formes différentes (**סוד הגלגול**). Cela pour les mener jusqu'à leur parfaite réparation. De par la qualité particulière de ces énergies et à cause de la valeur exceptionnelle de ces âmes, la Providence choisit des chemins détournés, tortueux pour les faire descendre en ce monde.

Ces énergies seront habillées une première fois dans la génération d'Enoch qui « invente » le concept de l'idolâtrie. Voir Rambam Avoda Zara ch 1-1.

Puis dans la génération de ceux qui causeront la catastrophe du déluge qui commettra la même faute qu'Adam.

Ils déversèrent leur semence à terre, comme dit le verset : Toute chair avait corrompu sa voie sur la terre. Il est dit : Ha-Chem vit que le mal que l'homme (**כי רבה רעת האדם**) faisait était grand sur la terre. Il s'agit bien du mal qu'a fait Adam lui-même. Au sujet du comportement de 'Er le fils de Yéhouda il est dit : 'Er le fils aîné de Yéhouda était mauvais devant Ha-Chem qui le fit mourir. 'Er est qualifié de mauvais **רע** tout comme la génération du déluge, que faisait-il de mal ? Rachi nous dit qu'il détruisait sa semence en la déversant à terre afin d'empêcher la grossesse de Tamar. Tout comme son frère Onan qui « battait à l'intérieur et « vannait » à

l'extérieur. De sorte que cette génération était elle-même le « mal » d'Adam lui-même.

Ces âmes reviennent plus tard en s'habillant cette fois dans la génération de ceux qui construisent la Tour de Babel. A leur sujet il est dit : Ha-Chem descendit voir la ville et la tour qu'avaient construit les fils de l'homme. A nouveau il est fait mention des fils d'Adam **אשר בנו בני האדם**. Cependant eux-mêmes ne commettront pas la même faute mais persévéreront dans la rébellion. Et enfin ces âmes seront les habitants de la ville de Sédom.

Il est fait allusion à ces quatre générations dans le verset qui dit : **יגעתי באנחותי אשחה** . Je me suis exténué en gémissements ; chaque nuit je baigne mon lit de larmes de mes pleurs j'inonde ma couche. Psaumes 6,7.

Le mot **אמסה** a le sens de dissoudre, décomposer, le psalmiste par ses larmes fait fondre sa couche. Ce mot **אמסה** est l'acronyme des 4 générations citées. **אנוש מבל סדום הפלגה**. Il y a un lien étroit entre la faute de la génération qui construit la Tour de Babel et celle d'Enoch. De même entre celle de la génération du déluge et celle des habitants de Sédom.

Le processus de purification de ces âmes ressemble à celui des métaux précieux. L'or et l'argent contiennent des impuretés et des scories qui sont éliminées au fur et à mesure de leurs raffinements. La servitude en Egypte est appelée « le creuset de raffinement » **כור הברזל אשר במצרים**. On remarque que Pharaon fait jeter au fleuve les garçons, cela est en rapport avec la faute qui amènera le déluge. Il oblige le peuple à construire des villes, ils seront asservis par de durs labeurs de l'argile et des briques qui correspondent à la construction de la tour de Babel.

La génération qui sort d'Egypte et qui reçoit la Torah est appelée: « Génération de la Connaissance » **דור דעה**, ils sont tous liés à Moché qui est lui-même le « Daat » qui unit et rassemble l'ensemble de ces âmes (600 000). Quant au « Erev Rav » que Moché choisit d'associer à la libération d'Israël, ce sont les « âmes » liées au « Daat » qui ne sont pas encore parvenues à une parfaite réparation. Moché fait ce choix en pensant pouvoir réaliser leurs réparations. (**ערב רב = דעת** 474). Ils sont les impuretés, les scories de cette génération qui ne sont pas totalement transformées en bien. (**סגים**). Ces impuretés sont comme des écrans qui viennent s'insérer dans le métal précieux pour l'empêcher de faire corps homogène. Le mot **סגים** faisant référence à **סיג** barrière. Ainsi les impuretés que cette faute engendre viennent s'installer dans la personnalité de l'homme, aux différents niveaux de son âme, et lui causent toutes sortes de troubles.

La lecture des Parachiot :

L'habitude de lire la Torah et de la conclure en un an est celle de Babel, alors que l'habitude d'Erets Israël était de conclure cette lecture en trois ans. Ces deux coutumes sont liées aux deux Talmuds, celui de Jérusalem et celui de Babel. Depuis la période d'Abayé et Rava le Talmud de Babel prend la prérogative, il devient la référence essentielle de la fixation de la Halacha, le Talmud de Jérusalem n'est plus que secondaire. Cet avantage du Talmud Babel est fixé jusqu'à la venue du Machia'h alors les deux Talmuds se fonderont en une seule entité. De sorte que

la période de l'exil, celle qui nécessite réparation est dirigée par le Talmud de Bavel qui est écrit en langue Araméenne. Cette langue est qualifiée de «dos» de la langue sainte. C'est le Targoum qui correspond à la somnolence qui s'est abattue sur l'homme, **תרגום = תרדמה**. C'est aussi la raison de cette Mitsva de lire chaque semaine la paracha deux fois chaque verset en hébreu et une fois en Targoum. **שני מקרא אחד תרגום**. Cette Mitsva consiste à réintégrer la langue du Targoum qui est la Mère de toutes les autres, dans la Torah qui est sa source. Il est à noter que l'allusion à cette Mitsva apparaît au début de la paracha de Chémot. **שני מקרא אחד תרגום**. Cette Mitsva s'inscrit dans la réparation des Chovavim.

Il ressort de là que la lecture des Parachiot telle que nous la faisons aujourd'hui n'est pas fortuite, mais traduit une illumination particulière qui correspond à la période que nous vivons. De même les mois de cette période sont aussi spécifiques à cette réparation.

La réparation :

Nous devons faire le maximum pour parvenir à réparer les conséquences de cette faute. En effet comme nous l'avons vu les « énergies vitales » qui se perdent sont capturées par les forces extérieures qui les emprisonnent et qui s'en saisissent pour se nourrir, car les puissances de la Toum'a n'ont pas d'énergies vitales propres, elles ne vivent et se développent que par les étincelles saintes qui se dispersent. Ces énergies sont une partie de nous, elles sont notre âme !

Il est important de savoir que l'homme n'est pas son corps mais il est son âme. Le corps n'est que le vêtement qui habille cette Néchama comme dit le verset : De peau et de chair Tu m'habilles et Tu m'enveloppes des os et de nerfs. Job 10,11. Les Midoths (qualités humaines) dépendent de la qualité de l'âme, celui qui se préserve de la souiller les adoptera facilement.

Les Midoths traduisent la personnalité de l'homme, il est d'importance capitale de parvenir à les raffiner et à les purifier. Elles sont le vêtement ou encore le récipient dans lequel nous plaçons toutes nos Mitsvot pour les présenter devant le Seigneur Tout Puissant.

Toutes nos Mitsvot sont comme un mets raffiné, gastronomique, de grandes qualités préparées par un grand chef avec le plus grand soin. Cependant la meilleure des préparations si elle était servie aux convives dans des assiettes sales ne serait pas consommée. Le plus subtil des grands crus que l'on aurait savouré avec plaisir ne serait plus qu'un liquide répugnant s'il était servi dans un verre crasseux. Il en va de même pour nos Mitsvot et bien plus.

Il arrive souvent que les hommes, même s'ils sont pratiquants et accomplissent les Mitsvot et qu'ils s'adonnent à l'étude, ont des habitudes qui ne sont pas dignes et parfois même méprisables. Bien qu'ils en soient conscients ils n'arrivent pas à s'en défaire, cette attirance est bien plus forte qu'eux. Ce genre de dérives qui souvent détruit les couples et décompose les familles est comme une seconde nature chez certains. A quoi cela est-il dû ? Est-il possible d'y remédier ?

Ces hommes s'installent dans des postures et adoptent des habitudes comme si elles étaient immuables, ils sont sourds à toute possibilité de changement. Cela

traduit en fait l'emprise des forces de la Toum'a sur leur âme, tant que la réparation ne commence pas il en sera ainsi.

Parfois le réveil est produit par un événement grave, comme une lourde maladie ou la disparition d'un être cher de manière prématurée Hvc. Cela est du même ordre que les souffrances de l'oppression en Egypte, elles ont été un mal nécessaire pour que les étincelles soient récupérées.

Cependant cela peut bien sûr être évité par la Téhouva et la réparation qui en « libérant » ces énergies vitales libère aussi notre Néchama des emprises de la Toum'a. C'est alors que l'on est libre, on ressent alors une attirance vers la sainteté, subitement on réagit différemment aux événements. Notre attitude vis-à-vis des autres est différente, on devient plus calme et on se comporte avec plus de modestie et beaucoup moins d'égoïsme. On accepte facilement les reproches et on reconnaît ses torts.

La vie sociale devient plus facile, elle n'est plus comme auparavant une épreuve de force. Notre rapport à l'autre change, les relations entre époux sont plus apaisées, nous vivons alors en plus grande harmonie avec nous-mêmes. L'éducation des enfants devient bien plus facile etc...

Les Sages nous ont souvent mis en garde que les conséquences de la dispersion des énergies vitales sont terribles et rendent la vie encore plus difficile qu'elle ne doit l'être. En essayant de réparer cette faute on répare notre âme, notre personnalité et on élimine tous les maux qui nous ont assaillis.

Cette Téhouva est une véritable ouverture vers les sources de bontés et de bénédictions qui ne peuvent à présent que se libérer pour que nous les recevions avec abondance.

IL S'AGIT D'ADOPTER, CHACUN A SON NIVEAU, LES CONCEPTS DE LA KEDOUCHA, POUR SOI-MEME ET ENSUITE POUR LES AUTRES.

Les Chovavim :

Le Rav Ha-Ari zl dit : Il y a dans le peuple d'Israël, une habitude très ancienne qui remonte selon certains à l'époque des Guéonim, de jeûner 40 jours suivis sans interruption. Ces jours débutent à la paracha de Chémot jusqu'à celle de Térouma et quelques jours de Tétsavé. L'essentiel de ces jeûnes vise à réparer la « perte de semence » et ces jours sont propices à cette réparation. La raison de cela tient à la lecture de ces Parachiot qui retracent l'exil et la servitude qui sont la réparation des pertes d'Adam pendant les 130 ans où il s'éloigne de sa femme.

Celui qui cause une perte de semence doit jeûner 84 jeûnes suivis qui correspondent au Nom de valeur 42. Chaar Roua'h Ha-Kodéch Tikoun 27.

Le Baal Ha-Tanya encourage tout celui qui recherche à se rapprocher d'Ha-Chem, de réparer son âme en faisant ces jeûnes au moins une fois dans sa vie. Il propose de les étaler sur plusieurs années pour ceux qui ne trouvent pas les forces de les faire comme le dit le Rav Ha-Ari zl. Iguéret Ha-Téhouva ch3.

Il est évident que la majorité des gens ne peuvent s'imposer tous ces jeûnes, c'est pour cela que ne nombreuses habitudes se sont instaurées. Certains ont l'habitude de jeûner tous les lundis et jeudis des Chovavim, d'autres se contentent d'un seul jour par semaine ou encore le 1^{er} et le dernier de ces jours.

Le jeûne apporte de la sainteté à l'homme, il raffine son corps de sorte qu'il devienne le lieu de la résidence de la Chéhina. Comme disent nos maitres : Rabbi Eléazar dit tout celui qui jeûne est appelé saint car il répare ses fautes. Bien que Chémouel dise que celui qui jeûne est appelé pécheur, il n'y a pas de contradiction, dans le cas où il est capable de supporter le jeûne il est un saint, mais s'il se fait du mal en jeûnant il faute. Rêche Lakich le qualifie d'homme pieux . חסיד . Ta'anit 11a. C'est ainsi que le Choul'han Aroukh (O H 571) décrète la Halacha. Cependant un Talmid Hakham ne peut jeûner car il diminue alors le service divin.

Il convient à chacun de méditer avec objectivité sur sa manière d'accomplir les Mitsvot, la Téfila, l'étude, et tout ce qui entre dans le service divin.

Selon certains kabbalistes il s'est instauré le jour du Tikoun Ha-Yéssod, qui consiste au rachat des 84 jours de jeûnes. Pour cela le jour fixé sera jeûné et consacré à la prière et au Tikoun spécifique, on récitera des Sélihots et le fameux 'Anénou institué par le Rachach zl (uniquement réservé à ceux qui ont accès à la science de la kabbalah). Certains récitent à la place le 'Anénou écrit par Rav Haïm Falagy zl.

Pour tous (ceux qui jeunent ou non) il convient de redoubler d'effort dans l'étude de la Torah. En lui consacrant plus de temps et en s'y investissant avec plus d'ardeur. La faute de perte de semence cause comme nous l'avons dit une détérioration au niveau du « Daat », il convient donc d'agir à ce même niveau, quoi de plus puissant que l'étude approfondie et soutenue qui est de cette même qualité pour y parvenir.

Le Rav de Sokhotchov (Avné Nézer) dans l'introduction de son livre Iglé Tal souligne que l'étude profonde est pratiquement la seule solution pour arranger ce qui a été dégradé. Il convient d'investir toutes ses facultés intellectuelles dans cette réparation puisque la faute est justement liée aux Séfiroths de l'intellect. En effet le « Daat » est une sous-Séfirah dont la fonction est de recevoir les énergies des trois Séfiroths de l'intellect que sont Kéter, Hokhma et Bina pour les canaliser vers le corps.

Le Zohar commente les détails de la servitude d'Égypte comme étant ceux de l'étude de la Torah. C'est ainsi que se réalisera sur Israël à la fin des jours une servitude identique à celle que nos ancêtres subirent en Egypte. Il est dit (Exode 1, 14) : Ils rendirent leur vie amère par une dure servitude ; c'est l'objection. Par l'argile, c'est le raisonnement à fortiori. Par les briques c'est le raffinement de la Halacha, par tous les travaux des champs ce sont les « Baraitot ». Ils ont asservis avec dureté, c'est le Tikou.

גלותא בתראה אתקיים בהו וימררו את חייהם בעבודה קשה דא קושיא בחומר דא קל וחומר ובלבנים דא ליבון
הלכה ובכל עבודה בשדה דא בראייתא את כל עבודתם אשר עבדו בהם בפרך דא תיקו.

De même la lecture des Téhilim est fortement recommandée pendant cette période. Chacun selon ses possibilités on essaiera de les lire avec ferveur mot à mot, à

haute voix en y insufflant beaucoup d'énergie et de sincérité. Certains lisent tous le livre chaque jour au petit matin avant la prière d'autres le finissent une fois par semaine.

Il ne faut pas non plus négliger la lecture assidue des livres de Moussar comme le Méssilat Yécharim ou le Tomer Déborah, afin de parvenir un peu à raffiner ses qualités humaines.

Ceux qui ne jeûnent pas seront vigilants de ne s'adonner à aucun excès pendant les repas. S'interrompre au beau milieu du repas, à l'instant où le désir est le plus fort est comparable à un sacrifice offert sur l'autel. Certains ne consomment pas de viande ni de boisson alcoolisées pendant cette période cela sera réservée au Chabbath.

Il convient aussi de faire du bien autour de soi plus qu'à son habitude, de prélever de la Tsédaka en faveur de ceux qui se consacrent à l'étude.

Il est de circonstance d'étudier les parachiot de cette période avec plus d'attention et de concentration. D'essayer d'approfondir tous les sujets qui traitent de l'exil en se posant les bonnes questions et en essayant d'y répondre. La lecture deux fois chaque verset et le Targoum doit être accompagnée par l'étude de Rachi et du Or Ha-Haïm, en effet ce maître est qualifié de saint et son commentaire possède la propriété de sanctifier ceux qui s'y adonne.

Pendant cette période on prendra garde de toute discussion inutile ou vaine, il y a un lien étroit entre la parole et la sainteté du Bérith. Il est conseillé d'éviter de parler avant la prière, de faire autant que cela se peut le jeûne de la parole pendant tous ces jours. De même qu'il existe un concept de Ta'anit Cha'ot pour la nourriture il en va de même pour la parole.

L'habitude est que les communautés instaurent un jour entièrement consacré à la prière et à l'étude, de sorte qu'y participe le plus grand nombre possible de personnes. La fixation de ce jour est essentiel, cela éloigne les accusations, annule les mauvais décrets et apporte de nombreuses bénédictions.

Celui du jeûne de la parole est d'importance car il permet une véritable prise de conscience des conséquences néfastes de l'abus des vaines paroles. De plus il est certainement un entraînement efficace pour s'habituer à dominer son penchant à parler.

Le Rav Ha-Ari zl souligne l'importance de réciter le Chéma avant le coucher, cette lecture est d'une puissance telle qu'elle détruit toutes les forces néfastes qu'engendre cette faute. Elle possède aussi la propriété de réhabiliter les énergies perdues et de leurs faire réintégrer le domaine de la sainteté.

Il est grandement conseillé lors de l'enterrement du père que les fils ne suivent pas le cercueil de leur père. En effet si les enfants accompagnent le père cela entraîne que « ses autres enfants » ceux qu'il a eus par les pertes de semence se permettent aussi de s'associer et de suivre leur « père », ce qui risque de causer de gros dommages au défunt.

En conclusion :

Nos maitres soulignent oh combien il est important de réfléchir et de méditer en toute occasion sur nos attitudes et nos habitudes afin de vérifier si elles sont conformes à ce que Ha-Chem attend de nous. A chacune des parachiots de l'année nous offert l'opportunité de cette réflexion. Les sages essayent de tirer des enseignements qui correspondent aux évènements du présent ou des leçons à pratiquer quand les besoins s'en font sentir. Une remise en question continuelle est la vraie démarche à adopter pour tous ceux qui aspirent à servir Ha-Chem avec sincérité et droiture.

Le livre de Chémot est celui de la 1^{ère} libération de la « Mère » des exils, ce dernier exil dans lequel nous nous trouvons depuis si longtemps est à l'image du 1^{er}. La délivrance finale tant espérée par tous ressemblera à la 1^{ère}. Les causes et les raisons de ces deux exils sont identiques comme ce qui a produit la délivrance. De sorte que pour hâter la venue du Machia'h il convient de rechercher les causes qui retardent sa venue.

La délivrance se produit parce qu'Israël n'en pouvait plus de l'oppression ils ont alors élevé un cri puissant, une plainte de douleur qui traduit toute cette souffrance accumulée. Il s'agit donc pour nous de prier avec force et conviction pour qu'Ha-Chem nous délivre. La 2^{ème} chose est le mérite, nous devons faire en sorte d'en avoir suffisamment pour que nos cris produisent cette délivrance.

KAVANOT.

La bénédiction du rassemblement des exilés.

Il est bien pendant toute la période des Chovavim ainsi que les vendredis (jour qui correspond au Yéssod) d'introduire dans la bénédiction Ték'a Bé-Choffar Gadol cette demande et ces Kavanot.

Cette bénédiction correspond à la Séfirah du Hod le Nom est vocalisé avec un Koubouts. . קוּבוּטְסִי

En effet cette bénédiction du rassemblement des exilés correspond à celui des étincelles ; c'est la raison pour laquelle on introduit cette demande spécifique ici.

Cette faute de la dispersion des énergies correspond à la Séfirah de Yéssod qui liée à Yossef le juste. On peut alors s'étonner que cette réparation ne soit pas introduite dans une des bénédictions correspondant au Yéssod. Il y a lieu de dire que la Séfirah du Hod renvoie au pouvoir des Klipot qui ont pris possession de ce monde. Cette réparation du Hod passe par le Yéssod qui lui est associé. La sonnerie puissante du Grand Choffar chasse toutes les puissances des nuisances et libère les énergies saintes de leur emprisonnement.

La bénédiction pour le rassemblement des exilés suit celle de l'année. Le Talmud (*Méguila* 17) l'explique par le verset d'Ezéchiel (36,8) : « Et vous montagnes d'Israël, vous donnerez votre frondaison, et vous porterez votre fruit pour Mon peuple Israël, car ils sont près de revenir. » Rachi affirme que le rassemblement des exilés se déroulera quand les années seront bénies. Rabbi Aba dit : « Lorsque la terre d'Israël donnera ses fruits avec abondance, cela prouvera qu'elle est prête à accueillir ses enfants. La Délivrance sera alors évidente » (*Sanhédrin* 98a). Rabbi Yo'hanan

ajoute : « Grand est le jour de pluie comme celui du rassemblement des exilés » (*Taanit* 8b). Le jour de pluie fait référence à la récupération des étincelles saintes qui sont enfouies dans le monde minérale, par la pluie la terre produit son fruit qui sera consommé par les hommes qui pourront ainsi les ramener dans le giron de la Kédoucha. Cette récupération ressemble au rassemblement à la fin de l'exil elles auront retrouvé leur place.

Sonne du grand <i>Chofar</i> pour nous libérer, et élève un étendard pour rassembler nos exilés, et rassemble-nous vite, tous ensemble, des quatre coins de la Terre vers notre terre. Que Ta volonté Ha-Chemfasse que toutes les âmes contenues dans les gouttes qui se sont éparpillées de par ma faute et qui sont tombées dans les Klipot soient replacées dans les sources de la sainteté. Source de bénédictions, Tu es Eternel qui rassembles les dispersés de Son peuple Israël.	תקע בשופר גדול לחרותנו, ושא נס יוד. הא. ווא. הא – אדני- לקבץ גליותינו, <i>On pensera ici réparer la faute de l'éparpillement des étincelles.</i> וקבצנו מהרה יחד מארבע כנפות חב"ו הארץ לארצנו. <i>Il est recommandé d'introduire ici pendant la période des Chovavim et tous les vendredis de l'année cette demande :</i> יהי רצון מלפניך ה' אלהי ואלהי אבותי שכל הנשמות של כל הטיפין שיצאו ממני לבטלה שלא במקום מצוה שנכנסו ונעמקו בקלפה שתחזירם לשרשם שבקדושה טהורים ומתקנים זכים וברורים וגם כל הנשמות העשוקות בקלפת נוגה תקיאים ותפליים ויורשים אל מקום הקדשה בכח השם היוצא מר"ת הפסוק חיל בלע ויקאנו חב"ו מבטנו ירשנו אל. ברוך אתה יי-ה-י-ה. יי-ה-י-ה. יי-ה-י-ה. מקבץ יוד. הי. ויו. הי – יוד. הי. ואו. הי – יוד. הא. ואו. הי – יוד. הה. וו. הה. נדחיי עי יוד. הי. ויו. הי. עמו ישראל.
---	--

– « **Sonne du grand Chofar pour nous libérer** »

תקע בשופר גדול לחרותנו

Bien que nous ayons déjà mentionné la libération dans la septième bénédiction, il s'agit ici de la délivrance spirituelle, celle des âmes, alors que précédemment il s'agissait de celle des corps.

Nos Sages affirment : « Ne dis pas 'harout, mais 'hérou, car il n'y a d'homme libre que celui qui s'adonne à l'étude de la Torah. » Et d'expliquer que le mot « 'hérou » (liberté) est dérivé de « 'harout » qui signifie « gravé ». Ce terme est d'ailleurs celui qui est utilisé pour décrire comment les Dix Paroles étaient inscrites sur les Tables de la Loi (*Exode* 32,16). Les lettres gravées dans la matière libèrent celle-ci de sa condition en l'élevant au niveau de l'âme. Il s'agit de l'affranchissement des tentations de ce bas monde.

Le « grand *Chofar* » est la corne droite du bélier qu'Avraham offrit comme sacrifice à la place de son fils Its'hak, alors que la corne gauche est celle qui sonna lors du Don de la Torah.

– « ***Et élève un étendard pour rassembler nos exilés, et rassemble-nous tous ensemble des quatre coins de la Terre vers notre terre*** »

וְשָׂא נֶס לְקַבֵּץ גְּלוּתֵינוּ וְקַבְּצֵנוּ מִהָרָה יָחַד מֵאַרְבַּע כְּנָפוֹת חֲבִ"ו

Le verset d'Isaïe (18,3) mentionne d'abord l'étendard élevé, puis la sonnerie du *Chofar*, comme cela figure dans la prière de Roch Hachana. Il s'agit des nations qui verront en premier l'étendard de ralliement, puis entendront le son, alors que les *Béné Israël* vivront les événements comme ils se dérouleront en réalité selon l'ordre indiqué dans cette dixième bénédiction.

La sonnerie du grand *Chofar* est elle-même l'acte libérateur. En l'entendant, les individus sauront qu'ils sont libérés. Au même instant, aux quatre extrémités de la Terre, tous le ressentiront.

Puis vient la seconde étape : le ralliement en un lieu de rassemblement. « Pour rassembler nos exilés et rassemble-nous tous ensemble » : ce n'est pas une répétition, mais la demande que ce soit *Ha-Chem* Lui-même qui prenne chacun d'entre nous, un par un, et nous réunisse pour que nous ne fassions qu'un. Comme lors du Don de la Torah : « comme un seul homme avec un seul cœur ».

Pour le Rav *Ha Ari zl*, cette bénédiction vise aussi à libérer les étincelles de sainteté, emprisonnées suite à la faute commune à nombre d'hommes : la perte de gouttes de semence. Celles-ci peuvent être récupérées par la *Kavana* du Nom חֲבִ"ו quand on dit : יָחַד מֵאַרְבַּע כְּנָפוֹת.

Dans cette bénédiction, il est dit « qui rassemble les dispersés de Son peuple Israël ». « Son peuple » sous-entend que nous en soyons dignes et que nous ayons déjà fait *Téchouva*. Le terme utilisé pour « dispersés » a le sens de « perdus » : ce sont les membres du peuple juif qui se sont égarés au cours des siècles du fait de l'assimilation et des conversions forcées. En prononçant cette bénédiction, on pensera à l'immense danger spirituel dans lequel se trouve la majorité de nos frères.

La lecture du Chéma avant le coucher.

Le sommeil est une nécessité pour l'homme afin que son corps se repose et que sa Néchama puisse se régénérer en se « rechargeant » à sa source. Les éléments supérieurs qui composent la Néchama quittent le corps ce qui lui permet de tomber dans la somnolence et dans le sommeil.

La lecture du Chéma au coucher a été instauré essentiellement pour réparer et effacer la faute de l'éparpillement des énergies saintes. Ce qui retient la Néchama et l'empêche de rejoindre sa source pendant le sommeil. La lecture du Chéma et les versets qui suivent possèdent une puissance réparatrice pour dégager la sainteté des emprises de la *Toum'a* et libérer notre âme afin qu'elle s'élève pour se régénérer en retournant à sa source. C'est par ces énergies nouvelles et que nous trouvons des forces vives, nouvelles le matin pour aller servir le Seigneur Tout Puissant.

Le Rav Ha-Ari zl souligne que cette lecture est le seul moyen pour effacer totalement et éliminer les Mazikin (forces de nuisances) qui ont été créés par cette faute et de replacer les énergies vitales à leur place.

Il convient de lire le Chéma mot à mot et avec une grande concentration.

On récitera le texte de cette prière comme il est rapporté dans le Sidour : Après les trois paragraphes du Chéma, on dit les versets suivants: On pensera à réparer la faute, à détruire toutes les enveloppes qui emprisonnent les énergies saintes et de les libérer afin qu'elles s'élèvent avec son âme et rejoignent les sources de vie.

Voici quelques Kavanot du K Ch du coucher.

On pensera élever notre âme jusqu'au « puits suprême ».

עֲלֹזוּ חֲסִידִים בְּכָבוֹד יִרְנְנוּ עַל מִשְׁכָּבוֹתָם: רֹמְמוֹת אֶל בְּגִרוֹנָם בָּאֵר = א.א.ה.י.ה.י.ס. א.א.ה.ד.י.נ.ה.י.

וְחָרַב פִּיפִיּוֹת בְּיָדָם:

On répète le verset suivant 3 fois :

Dans ce verset il y a 20 mots et 60 lettres qui renvoient aux « 60 vaillants » qui entourent la couche et la protègent des agressions. Les 60 braves cités dans ce verset font références aux 6 Séfiroths de l'espace qui protègent le Malkhout. Le glaive est celui de la parole qui de par la sainteté des mots élimine les dangers de la nuit ceux des forces de nuisances.

Voici la couche de Chlomo, elle est entourée de 60 braves d'Israël, tous sont armés du glaive, ils sont experts en combat. Tous portent le glaive au flanc à cause des terreurs de la nuit. Cantique 3,7.

הִנֵּה מִטָּתוֹ שֶׁלְשֹׁלֵמָה מַה"שׁ

שְׁשִׁים גִּבּוֹרִים סָבִיב לָהּ, מִגִּבּוֹרֵי יִשְׂרָאֵל: כָּלֶם אַחְזִי חָרַב מִלְמָדִי מִלְחָמָה, אִישׁ חָרַבָּו עַל יָרְכוֹ מִפְּחַד בְּלִילוֹת:

Ces 3 versets comportent 60 lettres références aux 60 braves. L'élimination des forces de nuisances permet aux bénédictions de se répandre.

יְבָרְכֶךָ יְהוָה וְיִשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחֲנֶנֶךָ: יִשָּׂא יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לְךָ שָׁלוֹם:

On récite ensuite les versets suivants du psaume qui comporte 60 mots.

יָשָׁב בְּסִתְרֵי עֲלִיוֹן, בָּצִל שְׂדֵי יִתְלוֹנֵן: אָמַר לַיהוָה מַחְסִי וּמִצּוֹדֹתַי, אֱלֹהֵי אֲבֹטָח בּוֹ: כִּי הוּא יִצִּילֵךְ מִפֶּחַ יָקוֹשׁ מִדְּבַר הַוּוֹת: בְּאַבְרָתוֹ יִסָּד לְךָ וְתַחַת כְּנָפָיו תִּחְסֶה, צָנָה וְסַחְרָה אָמַתּוֹ: לֹא תִירָא מִפְּחַד לִיָּלָה, מִחַץ יַעוֹף יוֹמָם: מִדְּבַר בְּאֶפֶס יִהְיֶה, מִקֶּטֶב יִשׁוּד צְהָרִים: וְכָל מִצְדָּד אֶלֶף וּרְבָבָה מִימִינֶךָ, אֵלֶיךָ לֹא יָגֵשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְטֵחַ, וְשִׁלְמַת רָשָׁעִים תִּרְאָה: כִּי אַתָּה יְיָ מַחְסִי:

On récite la Téfila de Rabbi Néhouniya ben Hakana :

Cette prière qui est attribuée au Tana Rabbi Néhouniya ben Hakana, est composée de 7 versets correspondant aux 7 jours de la semaine, chaque verset comportant

6 mots. Elle forme le Nom de 42 lettres. Ce Nom est celui qui permet l'élévation, ici il est nécessaire que les trois niveaux qui composent notre âme remontent vers les sources de vie. L'âme se compose du Néfèch, l'âme primaire, qui se situe au niveau du foie. Du Roua'h, le souffle de vie, qui octroie à l'homme le don de la parole, qui se situe au niveau du cœur. Et la Néchama, l'âme supérieure, qui se place au niveau du cerveau.

Après avoir récité cette prière on répètera pour chaque jour de la semaine le verset correspond à trois reprises. Une fois pour élever le Néfèch, une deuxième pour le Roua'h et enfin la troisième pour la Néchama.

L'homme est formé de trois « niveaux » ou trois « étages » qui sont composés chacun de trois éléments. Le premier est la tête, qui contient le cerveau, avec ses deux hémisphères et le cervelet.

Au-dessus du cerveau se place la Couronne, composée de deux membranes et d'un espace : entre la dure-mère et la pie-mère, qui constituent les méninges, circule le liquide céphalorachidien.

Le deuxième est le buste auquel sont reliés les bras. Le troisième comprend les jambes et l'organe reproducteur. La tête est la partie intellectuelle, le buste celle des sensations et des émotions, et les jambes celle de l'action.

Le Nom de 42 lettres a trois « mains » qui retiennent les trois étages de la structure des mondes pour qu'ils restent à leur niveau : $3 \times 14 = 42$ (la main ט' a pour valeur numérique 14, ce qui correspond aux 14 phalanges). Quand le moment de l'élévation est venu, les « trois mains » se mettent en action.

Dans la vision d'Isaïe, il est rapporté : « Des séraphins se tenaient debout près de Lui, chacun ayant six ailes. Avec deux il cache sa face, avec deux autres il recouvre ses pieds et deux autres lui servent à voler » (Isaïe 6,2). Les anges sont à l'image des éléments spirituels qui désirent rejoindre leur source. Les deux premières ailes leur servent à cacher leur face pour qu'ils n'aient pas le désir de voir plus haut. Avec les deux autres ailes, ils cachent leurs pieds pour qu'ils n'aient pas la tentation de descendre là où ils ne sont pas autorisés à se rendre. La troisième paire d'ailes leur permet de s'élever au temps de l'élévation des mondes et de redescendre ensuite.

Le nom de 42 lettres se scinde en 7 Noms qui correspondent aux jours de la semaine, qui eux-mêmes ne sont que l'expression des 7 *Séfiroths* du bas ou de l'émotionnel. Les deux premières lettres de chaque phrase sont les ailes qui couvrent les yeux pour cacher là où on n'est pas autorisé à entrer. Les deux suivantes servent à cacher les pieds pour ne pas descendre plus bas, et enfin les dernières permettent l'envol et l'élévation.

« De grâce, par la grande puissance de Ta droite, délie celle qui est ligotée »

אָנא בָּכָה, גְּדוּלַת יְמִינְךָ, תַּתִּיר צְרוּרָה

Notre Père qui est dans les cieux, Toi qui es la source des miséricordes, nous T'implorons, par la force de Ta bonté qui est qualifiée de « grande », symbolisée par Ta droite. Libère celle qui est attachée : il s'agit de la *Ché'hina* ou de l'assemblée d'Israël.

« Accueille la complainte de ton peuple, fortifie-nous, purifie-nous, Ô Toi le Redoutable »

קַבֵּל רִנָּת, עֲמֹד. שְׁגִבְנוּ, טַהַרְנוּ נוֹרָא

Agrée notre prière, permets-nous de nous renforcer et de nous élever vers Toi, avec pureté et sincérité. Tu ne trouveras en nous que Ta crainte. Les premières lettres de ce verset forment le Nom קר"ע שט"ן qui repousse les forces mauvaises et fait taire toutes les accusations contre Israël.

« De grâce, ô Puissant, protège comme la prune de Tes yeux ceux qui invoquent Ton unité »

נָא גִבּוֹר, דּוֹרְשֵׁי יְחִוּדְךָ, כְּבִבֵּת שְׁמֶרֶם

Toute notre aspiration, toute notre ambition, est de nous améliorer afin d'atteindre le but pour lequel Tu nous as créés. La finalité de ce monde n'est que l'unité et l'unicité de ton Nom. Protège-nous du Yétser Ha-Ra pour que nous ne tombions pas, et assure une protection spécifique et particulière à chacun de nous.

« Bénis-les ! Purifie-les de Ta pitié et par Ta grâce comble-les continuellement ! »

בְּרַכֵּם טַהַרֵם, רַחֲמֵי צְדִיקְתְּךָ, תָּמִיד גְּמִלֵם

Que nous ayons le mérite de corriger nos *Midoths*, que nous voyions de la réussite dans notre service divin pour que nous atteignions la pureté. Bien que nous sachions combien nous sommes éloignés de la perfection, accepte notre demande dans Ta grande miséricorde.

« Ô Toi le Puissant, le Saint, dans Ta bonté infinie, conduis Ton assemblée »

חֲסִין קְדוֹשׁ, בָּרַב טוֹבָךָ, נִהַל עֲדֶתְךָ

Tu es notre force et notre soutien, notre protection, D... puissant de bonté. Multiplie Tes bienfaits sur Ton peuple qui aspire à Ta sainteté.

« Ô Unique, Sublime, tourne-Toi vers Ton peuple qui rappelle Ta sainteté »

קְדוֹשְׁתְּךָ פְּנֵה, זִכְרֵי יְחִיד גָּאָה, לַעֲמֹד

Tu es l'Unique de par notre désir intense de Te servir sincèrement. Tu Te réjouiras de nous avoir pour peuple, Tu en seras honoré. Pour cette raison, agréée nos prières, nous, Ton peuple, qui Te sanctifions tous les jours de notre existence.

« Accepte notre complainte et écoute nos cris, Toi qui connais les choses cachées »

שׁוּעֵתֵנוּ קַבֵּל, וְשִׁמְעֵצֶקֶתֵנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלֹמוֹת

Parfois, nous n'avons pas les mots ni la force d'élever vers Toi une prière. Mais la douleur et le cri de notre cœur sont suffisants devant Toi. Tu entends la plainte qui monte d'un cœur meurtri, car Tu connais les secrets de chaque homme. Sauve-nous pour la gloire de Ton Nom.

« Béni soit à jamais le Nom de Son règne glorieux »

בְּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מְלָכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעַד

Ce verset est récité après avoir prononcé le Saint Nom, comme dans le Temple à Yom Kippour quand le *Cohen Gadol* proclamait le Nom (*Chem Ha-Méforach*) : les

autres *Cohanim* et le reste du peuple se prosternaient jusqu'à terre et le récitaient également. C'est une immense supplique que nous élevons vers le Seigneur pour qu'Il rétablisse Son Royaume à la venue du Machia'h.

Dimanche	אבג יתץ	תתיר צרורה.	גדלת ימינך,	אנא בלח
Lundi	קרע שטן	טהרנו נורא	עמד שגבנו	קבל רנת,
Mardi	נגד יכש	פבת שמרם	דורשי יחודך	נא גבור,
Mercredi	בטר צתג	תמיד גמלם.	רחמי צדקתך	ברכם טהרם
Jeudi	חקב טנע	נהל עדתך.	ברב טובך	חסין קדוש,
Vendredi	יגל פזק	זוכרי קדשתך.	לעמד פנה,	יחיד גאה
Samedi	שקו צית	יודע תעלומות	ושמע צעקתנו	שועתנו קבל

ברוך, שם כבוד מלכותו, לעולם ועד:

אתה תקום תרחם ציון, כי עת לחננה כי בא מועד.

« *Lève-Toi ! Aie pitié de Tsion. [Ra'hel] Construis les murailles de Jérusalem ! [Léa]* »

בידך אפקיד רוחי באר = י.א.ה.ל.ה.י.ם. י.א.ה.ד.י.נ.ה.י.

, פדיתה אותי י-ה-ו-ה פא"י

אל אמת.

« *Dans Ta main je confie mon souffle (âme), Tu me libères oh Eternel, Seigneur Tout Puissant, D...de vérité* » !

קרע שטן	טהרנו נורא	עמד שגבנו	קבל רנת,
----------------	-------------------	------------------	-----------------

בטוב אליו ואקיץ ברחמים.

A ton coucher le bien t'accompagne et la miséricorde à ton réveil !

QUE LE SAGE ENTENDE ET ENRICHISSE SON SAVOIR !

ישמע חכם ויוסף לקח

Le tout petit: Michel Baruch.

Poussière sur l'immense terre du Seigneur Tout Puissant !

אנא עפרא דמן ארעא ע"ה מישל דוד ברוך ס"ט

תברך מפי עליון

המצפה לישועה י"ר שלא ימושו מפי ומפי כל זרעי וזרעי עד בגצ"בביא.

דברי תורה אלו להצופ"ט בשפע רב למדב"רדק

ז"ט בק' ליחב"א בב"א וליד"בא ז"ט לדיב"חא ויצחק בר רג'לא מערבי בר מרגלית.

ברכה והצלחה בכל מילי לדרב"ג' לכ משפ'
יאב"א וכל אשר לו
ימ"בא וכל אשר לו

עליה בכל מעלות הת' יד' בא י
פתח ה' לנו כל השערים להבין להשכיל ללמוד וללמד ולק' יאיר לנו בתה"ק או"א .
עשה עמי אות לטובה !