

A l'occasion de Tou Bichvat :

LE REPAS PREMIERE PARTIE

(Extraits de l'ouvrage, « *De la Couronne au Trône de Gloire* » Michel Baruch)

Je demande à tous ceux qui liront ce Dévar Torah de dire à haute voix :

Je j'étudie ce texte pour la guérison totale et entière de

Sarah Haya Bat Dévora

Haim David Bar Méssoda

Hanna Elize Emanouelle Bat Mahya Hassya

Yaakov Bar Rahel

Ychai Bar Tamar

Yossef Haim Bar Simha Emma

Que les lumières contenues dans ce texte de Torah jaillissent avec force et apportent à ces personnes la santé, que leurs jours se rallongent dans le bonheur et qu'une longue vie paisible leurs soit accordée.

Rien ne résiste à la Volonté d'Ha-Chem !!!!! . אין עוד מלבדו .

Merci à tous, qu'Ha-Chem dans Son infinie bonté vous comble de toutes Ses Bérakhot !

Votre obligé

Michel BARUCH

הצב"י ע"ה תברך מפי עליון ס"ט

Le repas :

Le prophète dit : L'autel en bois avait trois coudées de haut et deux coudées de long. Il avait ses angles, sa longueur et ses parois en bois; et [l'homme] m'adressa ces paroles: "Voici la table qui est devant l'Éternel!" Ezéchiel 41,22. Il commence par l'autel et finit par la table ! Rabbi Yohanan et Rabbi Eliezer disent tous deux : au temps du sanctuaire, l'autel expie les fautes des hommes et maintenant que le temple n'est plus c'est sa table qui expie les fautes de l'homme. Ména'hot 97a.

Le sage dit : Rien de ce que mes yeux pouvaient désirer ne leur était refusé par moi; je n'interdis aucun plaisir à mon cœur. Ecclésiaste 2,9.

L'homme donnera des comptes devant le Maître du monde, pour tout ce que ses yeux ont vu et qu'il n'a pas voulu en consommer. Yérouchalmi Kidouchin 84.

L'homme bon assure son propre bonheur, (Proverbes 11,17.) C'est ce qu' Hillel l'ancien disait de lui-même en se mettant à table. Vaykra Rabah 34.

La faute d'Adam.

L'Éternel-Dieu prit donc l'homme et l'établit dans le jardin d'Eden pour le cultiver et le soigner. L'Éternel-Dieu donna un ordre à l'homme, en disant: "Tous les arbres du jardin, tu t'en nourriras; mais l'arbre de la science du bien et du mal, tu n'en mangeras point: car du jour où tu en mangeras, tu mourras!"

De par sa nature l'homme doit se nourrir, c'est ainsi qu'Ha-Chem l'a créé, cette obligation est dès le début de la création restreinte et encadrée. Elle sera la cause de la faute originelle.

Pour quelle raison Ha-Chem a créé un l'homme qui doit se nourrir ?

Quels secrets sont contenus dans cet acte naturel ?

Adam est créé des mains mêmes de D, il est placé dans le Gan Eden, l'ensemble de la création que la Torah décrit n'est pas le monde que nous connaissons.

Rabbi Eléazar dit : la stature du premier homme était haute de la terre au ciel, comme dit le verset, depuis le jour où Dieu créa l'homme sur la terre, et d'un bout du ciel jusqu'à l'autre,(Deutéronome 4,32.). Dès qu'il fauta le Saint béni Soit Il posa Sa main sur lui et le réduisit Tu m'as façonné, derrière et devant, et tu poses sur moi Ta main. (Ps 139,5). Rabbi Yéhouda au nom de Rav dit : Adam remplissait tout l'espace de la création. Haguiga 12a.

Rabbi Lévi dit : de ses talons, Adam, affaiblissait la lumière du soleil. Kohélet Rabba 8,1.

Le Zohar dit qu'Adam n'avait rien de ce monde quand il a été créé.

L'arbre de la connaissance du bien et du mal, dont le fruit a été interdit à Adam, Rabbi Méir dit cet arbre était une vigne, rien ne peut causer plus de malheur à l'homme que le vin.

Rabbi Né'hémia dit s'était la figue comme dit le verset : Leurs yeux à tous deux se décillèrent, et ils connurent qu'ils étaient nus; ils cousirent ensemble des feuilles de figuier, et s'en firent des pagnes. La réparation se fait avec l'objet des dégâts.

Rabbi Yéhouda dit c'était du blé, la faculté de parler n'est donnée à l'enfant qu'après qu'il ait goûté aux céréales. Béra'hot 40a.

Dans le Médrach il est rapporté un quatrième avis, celui de Rabbi Aba qui dit que cet arbre était un Etrog.

L'homme a été créé à l'image du monde, il est un microcosme, il concentre en lui tous les éléments de la création. La création qui est décrite au début de la Torah, n'est évidemment pas la description du monde dans lequel nous vivons. L'homme que D crée n'est pas bien sur un homme tel que nous.

La Torah décrit la création d'un être qui possède des capacités exceptionnelles, il est placé dans le Gan Eden, lieu exceptionnel, l'arbre de la connaissance est aussi exceptionnel ainsi que les animaux qui sont doués du don de la parole.

Le Hassid Luzzato affirme que les animaux qui entourent le 1^{er} homme dans le Gan Eden ressemblent à ce que nous sommes nous-mêmes. Adir Ba Marom page 30.

Rav Dessler fait la parabole suivante pour expliquer la description de la création du monde.

Imaginons un aveugle de naissance à qui on décrit un arbre par exemple, quelle que soit la description qu'on lui en fait, l'image que l'aveugle s'en fera est très loin de la réalité, si nous étions capable de saisir à l'intérieur de son cerveau cette image et de l'imprimer elle n'aurait pratiquement aucun rapport avec le réel si ce n'est que de très loin. Nous sommes comme cet aveugle à qui la Torah raconte la création d'un monde totalement spirituel, notre monde a une vague ressemblance, très lointaine avec ce que décrit la Torah.

Quand la Torah parle de la main de D ou de Ses yeux elle utilise nous disent les maîtres de termes humains pour nous permettre de les appréhender. En général nous pensons que toutes ces expressions sont au sens figuré. En réalité les termes utilisés par la Torah sont au sens propre, notre réalité en est le sens figuré.

Par exemple la main de D signifie Sa force, elle est au sens propre une composition de puissances spirituelles qu'Ha-Chem utilise pour réaliser Sa volonté. Notre main est à l'image de celle du haut, elle lui ressemble de par ses propriétés et ses capacités d'action, elle est ainsi appelée de par les forces spirituelles qui lui permettent d'agir. Ces forces spirituelles sont habillées dans la matière que nous appelons « la main » mais en vérité celle-ci n'en est que le vêtement.

Nous pensons en général que nous sommes notre corps, qu'il nous définit, mais cela est faux nous sommes notre Néchama, le corps n'en est que l'enveloppe. C'est la Néchama qui le fait agir, qui le fait exister. Ceci est valable pour l'ensemble de la création.

Le monde physique est établi sur quatre niveaux, le minéral, le végétal, l'animal et l'humain. Ces quatre « étages » sont à l'image des quatre mondes qui composent le système de la création. Le monde de l'action, le monde de la transformation, celui de la création et enfin le monde de l'émanation.

Le corps de l'homme correspond au minéral, il est composé des 4 éléments premiers que sont la terre, l'eau, le feu et le souffle. עפר מים אש רוח

Son âme elle-même est composée de cinq parties le Néfêch, l'âme primaire, le Roua'h qui lui confère le don de la parole, la Néchama qui réside dans le cerveau puis deux autres éléments spirituels qui sont des énergies enveloppantes Haya et Yé'hida.

Ces quatre niveaux de la création sont au départ liés les uns aux autres, les parties les plus basses s'emboîtent, s'attachent aux éléments les plus hauts, elles sont alors d'une nature fluide et raffinée. La matière est pure, l'ensemble de la création est subtile, l'énergie spirituelle est dominante elle élève la matière à son niveau et lui confère un état de limpidité, de clarté et de transparence.

Le corps d'Adam est bien plus raffiné que celui des anges, à leurs propos il est dit : Son corps était pareil au Tarchich, sa face brillait comme l'éclair et ses yeux comme des torches enflammées; ses bras et ses pieds avaient l'aspect de l'airain poli, et le son de ses paroles éclatait comme, le bruit d'une multitude. Daniel 10,6.

Nos maîtres traduisent Tarchich comme étant une mer qui fait deux mille Parsa (1 parssa environ 4km). Le corps de l'ange qu'aperçoit Daniel est composé d'une matière fluide, légère et raffinée comme de l'air, mais il reste matière. Houlin 91b.

Quand les anges se présentent chez Avraham, ils réduisent leurs corps de 8000 Km à la stature d'un homme, la matière de leurs corps est compressée, elle prend alors plus d'épaisseur et d'opacité cela pourrait ressembler à de l'air comprimé que l'on ressent au toucher.

Mais le corps d'Adam est bien plus spirituel que cet exemple, et si son corps est de cette qualité l'ensemble de la création est de la même dimension, elle lui correspond.

Revenons à l'arbre de la connaissance, il est lui aussi composé de quatre niveaux. Il traverse les quatre mondes, pour chaque niveau il prend l'apparence d'un fruit la vigne, le blé, la figue ou l'Etrog.

Tous les autres arbres étaient autorisés à la consommation, ils étaient totalement propres de toutes scories et correspondaient à l'état dans lequel se trouvait Adam. En consommant les fruits des autres arbres du Gan, Adam devait dévoiler dans la création les lumières qu'ils contenaient. La création de D est magnifique, diverse et multiple chaque fruit est spécifique il a un goût particulier qui traduit les lumières qu'il contient en les dégustant Adam en diffuse les lumières, il prend conscience de la perfection de la création.

Adam n'avait pas le droit de consommer la chair des animaux, ceux-ci étaient d'un niveau élevé, doués de facultés qui sont aujourd'hui réservées aux hommes.

Cependant l'arbre de la connaissance était le seul à traverser les mondes, il liait le monde physique celui de la matière à celui de la spiritualité absolue et totale. Avant de pouvoir en

consommer l'homme se devait de définir, de cerner la notion du mal. En appréhendant la chose elle n'aurait plus eut d'incidence sur la création, le mal aurait été éliminé.

En choisissant d'en manger, de faire l'expérience du mal l'homme lui ouvre la porte des mondes, il se répand dans tous les niveaux de la création. Son corps s'épaissit la matière jusqu'alors raffinée s'amplifiât, elle prend une nouvelle dimension.

Le monde physique tel que nous le connaissons apparait, le Rav Ha Ari zl explique que les mondes se détachent les uns des autres ils ne sont plus emboîtés comme des revêtements qui couvrent par des couches successives un joyau pour le protéger.

L'ensemble de la création se dégrade, elle chute, s'effondre pour devenir ce que nous connaissons, un monde où la matière est vile est vulgaire. Le corps domine l'âme et l'étouffe, elle ne peut plus s'exprimer qu'à travers les cinq sens.

La création de D est transformée en un nouveau monde, le travail de l'homme est à présent de rassembler les débris et de les relever, de les replacer à la place qu'ils occupaient au départ. C'est le travail du bas vers le haut.

La réparation :

Il est dit : ils mangèrent le pain des puissants . לחם אבירים אכל איש . Ps 78,25.

Ce verset décrit le pain que le peuple juif mangea dans le désert, ce pain que consomment les anges. Nous avons déjà dit que tout être créé possède un corps, les anges doivent donc se nourrir, la Mann est leur pain. Selon Rabbi Akiva le peuple juif consommait ce pain quand il était dans le désert. Selon Rabbi Ychmael la Mann n'est pas l'alimentation des anges, ce verset signifie qu'il était totalement absorbé par les 248 membres de leur corps. Yoma 75b.

La Guémara Haguiga 12b cite l'enseignement de Rech Lakich qui dit : il y a 7 cieus, « le rideau, le firmament, les moulins, la résidence, la demeure, la réserve et les plaines. Au sujet de leurs fonctions il ajoute : שחקים les moulins, le troisième ciel, là où les meules se tiennent et broient la Manne pour les justes comme dit le psaume « il donna ordre aux moulins d'en haut et ouvrit les portes des cieus, fit pleuvoir sur eux la Manne à manger il leur octroya le blé céleste. Ps 78,23-24.

Il est évident que la Manne bien qu'elle soit qualifiée de « pain » ne ressemble en rien au pain terrestre que nous consommons. Le Ramban (exode 16,6) explique que les anges se nourrissent du rayonnement de la Ché'hina comme il est dit (Néhémie 9,6) « Tu donnes la vie à tout être » nos maitres disent Tu nourris tout être. La Manne est la conséquence de la lumière des hauteurs qui s'est matérialisée. Il en conclut qu'il n'y a pas une réelle opposition entre Rabbi Ychmael et Rabbi Akiva.

Avraham court à la rencontre des anges, les accueille chez lui, leurs lave les pieds, les place à l'ombre de l'arbre et leurs dit : je vais apporter une miche de pain et vous restaurerez votre cœur ... Ils lui répondirent fais ainsi, comme tu l'as dit. Plus loin il est dit : il prit de la crème de lait, le veau qu'il avait fait il les servit, il se tenait devant eux sous l'arbre et ils mangèrent.

Le Rama rapporte l'habitude de faire un repas de lait le jour de Chavouot, le Baér Hétev explique cette coutume « nous consommons des mets de lait en premier puis ceux de viande pour montrer que nous ne faisons pas comme les anges qui à la table d'Avraham mangèrent la viande et le lait cuit ensemble, c'est grâce à cela que la torah nous fut donnée ».

Le verset dit : Tu es monté dans les hauteurs, tu y as fait des prises, tu as reçu des cadeaux par l'homme (son mérite) même les rebelles sont contraints de demeurer près de D ; Ps 68,19.

Nos maitres commentent ce verset Il s'agit de Moché qui monte dans les hauteurs pour y recevoir la Torah, les anges voulurent l'en empêcher. Il leur dit alors, vous étiez chez Avraham et là vous avez consommé de la viande cuite dans le lait. C'est donc grâce à cet homme exceptionnel, Avraham, que la Torah nous fut confiée. Médrach Chohér Tov.

La question qui se pose comment est il possible qu'Avraham ait cuit la viande dans le lait alors qu'il a accompli toute la Torah avant qu'elle ne soit donnée ? Yoma 28b.

De plus comment les anges en ont-ils consommés ?

Rabénu Ba'Hya explique que le mélange entre le lait et la viande n'est interdit par la Torah que par la présence en ce monde des forces de nuisances et du penchant vers le mal. A la fin des temps quand tout le mal disparaîtra cet interdit n'aura plus de raison d'être. (Exode 23,19).

Les anges arrivèrent chez Avraham à la mi-journée quand le soleil est au zénith ainsi qu'il est dit : a la chaleur du jour. Ils en repartir quand le soleil commence à pencher, quand l'ombre est déjà sur le coté, c'est-à-dire à la Fin de la sixième heure. Ils ne sont donc restés chez Avraham qu'une seule heure. Comment avait-IL le temps matériel de faire toutes les préparations pour ce fameux repas, le temps de cuisson de la viande est de plus d'une heure ?

Nos maitres disent que certains des aliments que nous consommons nécessitent une cuisson pour éliminer le venin que la faute originelle a fait pénétrer dans la création.

Avraham a réussi à transformer tout son environnement pour en faire une résidence pour Ha-Chem comme disent les maitres les péchés sont le Trône de Gloire. Cela signifie que chez Avraham le mal est totalement éliminé, la réparation de la faute d'Adam est accomplie. Les anges qui consomment la viande cuite dans le lait en témoignent. Ce qu'ils mangent chez Avraham est identique à leur nourriture habituelle, la Manne.

C'est cet argument de taille que va utiliser Moché pour obtenir la Torah pour les hommes. Celle-ci est capable de transformer les hommes, d'en faire des êtres d'exception qui dépassent les anges, le monde physique se purifie de ses scories pour devenir la résidence de D ;

C'est par le mérite d'Avraham qu'Ha-Chem accordera à Israël, la Manne, le puits, et les nuées dans le désert, afin qu'il reçoive la Torah. Médrach Rabba.

Nos maitres enseignent : « le commentaire de la torah n'est accessible qu'à ceux qui se nourrissent de la Manne ». לא נתנה תורה לדרוש אלא לאוכלי המן . C'est-à-dire qu'uniquement ceux qui consomment la Manne ont la capacité de commenter la torah, la Manne possédait un

pouvoir de purification qui élevait l'homme au niveau de la Torah. Comme l'ont si bien dit les anges dans leur contestation, la torah n'a aucun lien avec le monde matériel et les êtres de chair et de sang.

Notre alimentation a une influence certaine sur nos capacités à comprendre, à maîtriser les profondeurs et les secrets qui sont enfouis dans la Torah divine qui nous est confiée. La sainteté de la table est donc nécessaire, incontournable pour pénétrer les mystères des enseignements de nos maîtres.

La Torah est qualifiée de « Pain » comme il est dit : Venez, mangez de mon pain et buvez du vin que j'ai mélangé. Proverbes 9,5. De même nos maîtres commentent le verset : «Non, je ne puis être votre sauveur, alors que, dans ma maison, il n'y a ni pain ni vêtement; ne m'érigez pas en chef de ce peuple». Je ne possède pas le savoir de la torah écrite, ni celui de la Michna, ni celui de la Guémara je ne peux donc être votre chef. Chabbat 120a.

Le Zohar dit : si Israël avait du mérite une torah facile leurs serait parvenue du ciel, ils n'auraient alors pas eu le besoin de l'apprendre les uns des autres, chacun en aurait maîtrisé sa part de par la sainteté de son âme, comme il est dit « voici Je fais pleuvoir pour vous un pain céleste ». Ce pain est la Torah qui aurait du pleuvoir du ciel comme la Manne, ils n'y ont pas eu droit de par la présence du Erev Rav. Tikouné Zohar page 140b.

Ainsi Il y a deux sortes de pains, celui que la terre donne et le pain céleste, ces deux pains font références aux deux niveaux de lectures de la Torah.

Les maîtres enseignent : Au lieu de prier pour que les paroles de Torah pénètrent tes entrailles, prie plutôt que la nourriture et la boisson ne pénètrent pas tes entrailles. Tana D'ébé Eliyahou 26. Voir la voie des justes chapitre 13 ;

Notre réussite dans le service divin est ainsi liée à notre manière de nous nourrir, la maîtrise de notre alimentation doit ouvrir devant nous un horizon nouveau sur la Torah.

LA TABLE :

וַיַּעֲבֹד, וַיִּרְעַב, וַיֹּאכַלְךָ אֶת-הַמָּן אֲשֶׁר לֹא-יָדַעְתָּ, וְלֹא יָדְעוּן אֲבֹתֶיךָ: לְמַעַן הוֹדִיעֶךָ, כִּי לֹא עַל-הַלֶּחֶם לִבְדּוֹ
יַחֲיֶה הָאָדָם-- כִּי עַל-כָּל-מוֹצֵא כִּי-יְהוּהוּ, יַחֲיֶה הָאָדָם.

Oui, Il t'a fait souffrir et endurer la faim, puis Il t'a nourri avec cette Manne que tu ne connaissais pas et que n'avaient pas connue tes pères; pour te prouver que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais qu'il vit de tout ce que produit la parole de l'Éternel.

A la sortie d'Égypte Israël passe d'un monde où la matière règne en maître absolue au monde de la spiritualité. Pour pénétrer dans ce monde nouveau il est absolument nécessaire pour Israël de se détacher totalement de la matérialité, cette transition se fait par cette période de souffrance et de faim que subit Israël en début de parcours.

Ha-Chem donne ensuite la Manne à Israël afin que leur nourriture et leur subsistance ne soit plus dépendante des règles de la nature. Cette Manne ne nourrit pas l'homme naturellement, elle n'est pas donnée pour assouvir leur faim. Mais pour qu'ils sachent que la Manne nourrit la partie spirituelle qui compose l'homme. Comme dit le texte l'homme vit de la parole de D. La Manne est une « matière » spirituelle qui nourrit le « Néféç » l'âme primaire liée au corps quand celle-ci est rassasiée le corps l'est aussi. Israël est alors apte à recevoir la Torah dans sa véritable dimension, celle que les anges voulaient s'approprier, celle dont ils disaient les hommes de chair et de sang n'en sont pas dignes.

Le Erev Rav n'est pas satisfait de cette Manne, il réclame des oignons et de l'ail des légumes, puis il devra travailler la Manne et la cuire pour la consommer. Ils ne peuvent s'en satisfaire car leur nature est attachée à la matière ils ne possèdent pas les qualités spirituelles requises pour être nourrit de la parole de D. Ils n'auront pas non plus accès à la réelle dimension de la Torah, mais uniquement à sa partie matérielle, le sens littéral le Péché.

Les quatre niveaux de la création que sont le minéral, le végétal, l'animal et l'humain contiennent tous cette spiritualité, cette lumière, qui les fait exister : la parole de D.

Le minéral aussi la contient, il n'est pas une nature morte mais bien une nature vivante qui contient la vie. De cette nature inerte, ou plutôt qui nous semble inerte les végétaux se développent et vivent. Les animaux qui nous sont autorisés à la consommation se nourrissent eux-mêmes de ces végétaux, c'est ainsi que les énergies contenues dans ces quatre niveaux seront récupérées pour être canalisées vers les cimes de la création.

Nous avons déjà dit que le monde au départ contenait une partie négative qu'Adam avait pour mission d'éliminer. En fait les forces négatives qui étaient limitées et réduites se sont amplifiées et rependues dans l'ensemble de la création. A tous les niveaux, dans les moindres recoins de ce monde se trouvent des énergies négatives qu'il nous faut éliminer et des énergies positives que nous devons récupérer. C'est le sens et la raison du besoin de s'alimenter.

Les sacrifices qui étaient offerts dans le sanctuaire permettaient de faire ce travail. Ils étaient composés de farine (Min'ha), de vin (libations) et d'animaux sur tous on rajoutait du sel , ils étaient consommés et leur fumées montaient en odeur agréables devant l'Eternel. La finalité du culte était l'élévation de la matière et la canalisation des énergies vers les mondes du haut.

La table remplace l'autel, elle permet d'accomplir le même travail, en avons-nous conscience ? Prenons nous le temps d'y penser ? La réussite de ce travail en dépend, nous avons l'obligation d'y mettre de l'intention chacun à son niveau. Voir Choul'han Aroukh O H ch 231 ;

Comme pour la Manne, chaque élément de notre alimentation contient des « lumières » (paroles de D) qui nous nourrissent. Elles nourrissent notre « Néféçh » notre corps en tire naturellement sa subsistance. C'est l'intention première qu'il faut avoir quand nous nous mettons à table. Ne soyons pas comme le Erev Rav qui ne pensait qu'à satisfaire les besoins du corps.

LE PLAISIR :

Le besoin de se nourrir est indissociable du plaisir qu'on en retire. Celui-ci n'est pas à proscrire, il n'est pas interdit par la Torah. Nombreuses sont les mitsvot pour les quelles la Torah nous commande de manger comme la Matsa ou les repas de Chabbat et jours de fêtes, les Cohanim devaient consommés certains sacrifices. Toutes ces mitsvot pour être correctement accomplies devaient se faire sur des aliments consommables, la Mitsva se définit par le plaisir du palais ou celui de son estomac הנאת גרונו או הנאת מעיו sans cela elle était invalide.

Chaque Mitsva est un échelon à gravir pour se sanctifier et s'attacher à Ha-Chem. Si cette Mitsva consiste à manger, elle est alors le lien avec la Sainteté du créateur. Le plaisir de l'action est ce qui relie l'homme à D. Plus généralement chaque plaisir que l'homme retire de ce monde est un moyen d'attachement à D. Nos maîtres ont institués des bénédictions sur les plaisirs de ce monde, si ceux-ci étaient à proscrire, ou à éloigner, ils ne l'auraient pas fait.

La bénédiction n'est pas la « purification » du plaisir mais une étape, un échelon à gravir dans notre attachement à D, le plaisir en est le sommet. Il est l'expression du bon goût des aliments, ce goût agréable au palais est lui-même les lumières qui le font exister. Ce que le verset appelle « la parole de D » contenue dans le pain. C'est à travers les plaisirs de ce monde et de ses délices que l'homme atteint son créateur, le plaisir définit la vie dont Ha-Chem nous fait grâce. Le service de D se doit d'être un plaisir, une joie et une satisfaction c'est alors que la Mitsva est vivante.

La Torah se définit elle-même comme une Torah de vie, non pas uniquement parce qu'elle mène les hommes au monde futur mais déjà dans ce monde elle donne la vie à ceux qui s'y consacrent. Le vrai serviteur de D sera alors celui qui sanctifiera son quotidien, les actes de la vie les plus anodins seront accomplis en présence de D.

Nos maîtres disent : tout celui qui tire plaisir de ce monde sans bénédiction est considéré comme un voleur. Tirer profit de ce monde sans bénédiction est une profanation. Bérakhot 35b.

La bénédiction n'est pas le paiement pour la jouissance, elle ne permet pas à l'homme de s'accaparer ce qui appartient à D. Dans cette optique la Bérakha serait un moyen de détacher les biens de ce monde de leur créateur. L'intention des maîtres n'est sûrement pas celle-ci. Mais bien au contraire la Bérakha est le moyen de transformer la jouissance, de lui conférer une dimension de sainteté, de l'inscrire dans le service divin.

Grace à elle, le plaisir de manger reste la propriété de D, évidemment tout dépend de la manière de manger et des intentions profondes de cet acte. Est il juste le moyen de se satisfaire, ou peut être celui de s'élever vers les hauteurs de la sainteté ?

Il convient de prendre le temps de réciter la bénédiction, posément en séparant chaque mot, cela permet de prendre du recul et de contrôler le désir, de se sanctifier.

Il convient aussi de manger lentement de prendre le temps de savourer ce que l'on mange. Il est conseillé de faire une pose, pour dominer son désir, afin de ne pas être l'esclave de ses besoins. Quand le plaisir s'amplifie c'est à cet instant qu'il faut s'interrompre et ne pas terminer son assiette entièrement en laisser une petite partie est considéré plus grand qu'un sacrifice offert sur l'autel.

Prendre garde de ne jamais manger plus que ses besoins, ne jamais remplir entièrement son estomac.

Le service divin à sa table : La prière pour la subsistance.

Afin qu'Ha-Chem nous accorde quotidiennement tous nos besoins et que nous ne soyons jamais en manque, il est d'habitude de réciter ce psaume avant de commencer le repas. Il contient 57 mots (זן Tu nourris) allusion à la nourriture qu'Ha-Chem nous octroie de par Son infinie Miséricorde.

מְזֹמֹר לְדָוִד : יְהוָה רַעִי, לֹא אֶחְסֵר.² בְּנֵאוֹת דָּשָׁא, יִרְבִּיצַנִי ; עַל-מִי מִנְחוֹת יִנְהַלְנִי.¹ נַפְשִׁי יִשׁוּבָב ; יִנְחֲנִי
בְּמַעְגְלֵי-צֶדֶק, לְמַעַן שְׁמוֹ.³ גַּם כִּי-אֶלֶף בְּגִיָּא צַלְמוֹת, לֹא אִירָא רַע כִּי אֶתָּה עֲמָדִי ; שִׁבְטֶךָ וּמִשְׁעֲנִתֶךָ, הִמָּה
יִנְחֲמֵנִי.⁴ תַּעֲרֹךְ לְפָנַי, שְׁלַחֵן נֹגֵד צַרְרִי ; דְּשִׁנָּת בְּשִׁמּוֹן רֵאשִׁי, כּוֹסֵי רוּיָהּ.⁵ אֵךְ, טוֹב וְחֶסֶד יִרְדְּפוּנִי כָּל-יְמֵי
חַיִּי ; וְשִׁבְתִּי בְּבֵית-יְהוָה, לְאֶרֶךְ יָמִים .

¹ Psaume de David. L'Eternel est mon berger, je ne manquerai de rien. ² Dans de vertes prairies, Il me fait camper, Il me conduit au bord d'eaux paisibles. ³ Il restaure mon âme, me dirige dans les sentiers de la justice, en faveur de Son Nom. ⁴ Dussé-je suivre la sombre vallée de la mort, je ne craindrais aucun mal, car Tu Es avec moi; Ton soutien et Ton appui sont ma consolation. ⁵ Tu dresses la table devant moi, à la face de mes ennemis; Tu parfumes d'huile ma tête, ma coupe est pleine à déborder. ⁶ Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront ma vie durant, et j'habiterai de longs jours dans la maison de L'Eternel.

Le Zohar fait remarquer que le mot מזמור précède le nom de David alors que dans le psaume suivant c'est l'inverse. Le mot מזמור fait allusion à la Ché'hina qui inspire le psalmiste à prier pour sa nourriture, Le Saint béni Soit Il désire ardemment gratifier de leurs nourritures toutes les créatures, la Ché'hina les reçoit en premier pour les redistribuer.

Le berger guide son troupeau vers des prairies grasses où ses bêtes ne manqueront de rien. Ainsi le fait l'Eternel pour Son peuple, afin de satisfaire à tous ces besoins. Zohar Térouma 170a.

Rabbi Chizvi au nom de Rabbi Eléazar Ben Azaria dit : la subsistance de l'homme est difficile comme l'ouverture de la mer. Péssa'him 118a. Cette affirmation s'applique selon le Zohar même pour les justes. Ha-Chem dirige le monde de deux manières, l'une « naturelle » selon les règles établies lors de la création du monde. Cette direction s'exprime par le Nom de la création א-ל-ה-י-ם qui a la même valeur que la nature הטבע. Selon cette direction tout dépend du « Mazal », l'ordre établi dans la nature. A son sujet nos maîtres disent : Les enfants, la vie, et la subsistance ne dépendent pas du mérite mais du « Mazal ». Il y a une autre conduite par la quelle Ha-Chem dirige Son monde, elle n'est soumise à aucune règle ni à aucune contrainte naturelle, elle ne dépend que de Sa volonté. Elle apparaît lors de la sortie d'Égypte à travers le Nom de quatre lettres י-ה-ו-ה les règles sont alors inexistantes, la conduite du monde pour Israël est miraculeuse, rien ne lui résiste. C'est par elle que les nombreux miracles s'effectuèrent, la mer elle-même s'ouvrira devant le peuple.

La difficulté de la subsistance ressemble à l'ouverture de la mer car il s'agit de passer d'une direction dite « naturelle » à une direction dite « surnaturelle ». La prière en générale et celle de la subsistance en particulier est l'expression de cet arrachement du domaine naturel, de la cassure de ses chaînes et le passage au domaine du surnaturel. Il faut avoir à l'esprit quand nous prions que notre père Avraham dit à Ha-Chem : j'ai vu dans les étoiles que je n'aurai pas de descendance. L'Éternel lui répond, oui dans sous les astres tu n'as pas d'enfant mais en dehors tu en auras ! Il le sortit de dessous les astres, le plaça au dessus et lui dit : Regarde les cieux et les étoiles ainsi sera ta descendance ! Nédarim 32a.

Cet enseignement est la clé de compréhension de notre destinée, nous ne sommes pas sous l'influence des règles de la nature, ni du Mazal, mais uniquement entre les mains de la volonté. Rien ne résiste à cette volonté, aucune force naturelle, aucun pouvoir ne peut nous enfermer, nous enchaîner à des lois qui n'ont pas normalement de prises sur nous. Dans le monde « naturel » nous n'existons pas !

Rav Haim de Vologine dans « Néféch Ha Haim » portique 3 chapitre 12, développe cette notion et en fait un remède, un moyen sûr, qu'il propose comme exercice à mettre en pratique. סגולה נפלאה

Il dit : en vérité ceci est une grande chose et un remède exceptionnel pour chasser et annuler de soi même toutes les rigueurs et les volontés.

Afin qu'elles ne puissent avoir de prises ni d'influences aucunes sur toi. Quand l'homme fixe en son cœur en disant : l'Éternel Est le vrai D, il n'y a Rien d'autre en dehors de Lui BSI, aucune force dans ce monde ou dans tous les autres mondes.

L'ensemble de tous les mondes ne sont remplis que de Son unicité simple uniquement. Annule de tes pensées, totalement et de manière absolue, ne tient aucun compte des forces et des volontés qui existent en ce monde. Soumet tes pensées de manière pure et attache-toi uniquement à l'idée que le Seigneur, Unique détient tous les pouvoirs BSI.

Ainsi Il t'octroiera que toutes tes volontés se réaliseront et qu'aucune force ou volonté ne pourra te contrarier. Il décrétera et réalisera pour toi des prodiges extraordinaires contraires

aux règles de la nature. Cela par la soumission et l'attachement sincère à la foi que l'Eternel agit selon Sa volonté sans que les lois fixées dans la nature le limitent, rien ne Lui résiste.

Tu dresses la table devant moi, à la face de mes ennemis;

Quand Israël accomplit la volonté du Seigneur, ils sont alors conviés à Sa table, tous leurs besoins parviennent de la Ché'hina, ils en sont heureux et s'en réjouissent. Le flux de bénédiction est tel qu'il déborde pour que les nations en reçoivent et s'en nourrissent.

Mais s'ils ne font pas la volonté du Seigneur, ils sont éloignés de Sa table, à présent ils reçoivent leur subsistance des nations. Malheur au prince qui attend sa pitance de la table des serviteurs du Roi, il n'en reçoit que les restes. Le psalmiste implore la miséricorde pour que de tout temps Israël reçoive sa subsistance de la table du Roi.

Ma coupe est pleine à déborder. C'est la Ché'hina qui déverse ses bénédictions sur Israël sans qu'il soit nécessaire de le demander. Zohar Térrouma page 152b.

Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront ma vie durant, et j'habiterai de longs jours dans la maison de L'Eternel.

Pourquoi est il dit bonheur et grâce, il était suffisant de citer que l'un des deux ?

Le bonheur comme la grâce sont ici de la même qualité celle de la bonté. Le bonheur ou le bien concentre toutes les bénédictions, mais ne les distribue pas aux mondes d'en dessous de peur que les méchants en profitent. La grâce les fait se rependre afin de satisfaire les créatures, les justes s'en nourriront mais aussi les autres qui ne le sont pas. Le verset dit Tu ouvres Ta main et Tu rassasies tous les êtres vivants par bienveillance. Zohar Térrouma 168b.

Avant de faire la Nétilat Yadaym, il est conseillé à tous ceux qui sont pieux de boire une petite gorgée d'eau. La bénédiction sur le pain acquitte en général tous les aliments qui l'accompagnent. Pour l'eau il y a une discussion entre les maîtres, c'est pour cela qu'il convient de faire la bénédiction sur l'eau en pensant acquitter celle du repas.

La Nétilat Yadaym :

Introduction : selon la Torah au sujet des impuretés le corps est d'une seule entité. Si un homme touche un mort avec son pied par exemple nous ne disons pas que le pied est « Tamé » mais que tout le corps de cet homme l'est. De même pour se purifier il faut purifier l'ensemble de son corps s'il manque à cette purification ne serait ce qu'un cheveu elle est invalide.

Nos mains agissent pratiquement sans cesse, nous ne sommes pas attentifs à ce quelles touchent, nos maîtres leurs ont donné un statut particulier, elles sont considérées comme des membres indépendants. C'est pour cela qu'elles sont considérées comme « impures ».

Le roi Salomon institua l'obligation de se laver les mains avant de toucher la viande des sacrifices. A L'époque du deuxième temple Hillel l'ancien et Chamaï élargirent cette obligation aux Cohanim qui devaient consommer la Térrouma.

Plus tard les sages généralisèrent cette Mitsva à l'ensemble d'Israël, et interdirent de consommer du pain sans s'être lavé les mains.

Deux raisons sont citées pour justifier cette obligation générale. Afin d'habituer les Cohanim à se purifier les mains avant de manger la Térouma les sages instituèrent la purification des mains avant tous les repas.

Les mains étant sans cesse en activité, elles touchent des objets impurs ou sales, il n'est pas convenable de se mettre à table en n'ayant pas les mains propres.

Cette Mitsva est d'une importance capitale pour que le repas soit un temps de sainteté et d'attachement à Ha-Chem. En se lavant les mains il faut penser à les sanctifier, la purification dépend de notre intention.

Rav Amnouna dit deux mesures se tiennent à notre table, l'une est le bien et l'autre le mal. Quand nous sanctifions nos mains « le bien » déclare : cette table est celle du Seigneur, elle nous pose ces deux mains sur la tête en disant tu es Mon serviteur, le serviteur du Seigneur D comme dit le verset : Israël Mon serviteur Je Me glorifie par toi. Zohar Hadach Ruth 105b.

L'intention qu'il faut avoir en faisant la Nétilat est de chasser les Klipot qui s'attachent à nos mains de par leurs activités. En versant l'eau qui symbolise la bonté, les impuretés sont éloignées puis en levant les mains on pensera à les élever vers les hauteurs de la sainteté.

En levant les mains les coudes doivent être placés devant notre corps.

En accomplissant cette Mitsva nous nous élevons au niveau des anges, notre pain est comme le leurs, comme il est dit : sanctifiez vous et vous serez saints car Je Suis Saint Moi l'Eternel qui vous sanctifie.

Avant de faire la Nétilat Yadaym on récite :

לְשֵׁם יְחִוּד קִדְשָׁא בְּרִידָךְ הוּא וְשְׂכִינְתָּהּ בְּדַחֲלֵינוּ וְרַחֲמֵינוּ וְרַחֲמֵינוּ וְדַחֲלֵינוּ לְיַחְדָּא שְׁמֵי אֱוָה יו"ד אֱוָה ה"א בְּאֱוָה
וְא"ו אֱוָה ה"א, בְּיַחְוּדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, לְאַקְמָא שְׂכִינְתָּא מֵעַפְרָא וְלַעֲלוּי שְׂכִינְתָּא עֲזָנוּ, הַרְיָנִי בְּא
לְקַיִם מִצְוֹת עֲשֵׂה דְרַבְּנָן לְטוֹל יָדַי וְלְשִׁפְשֹׁףֵן הַיָּטֵב קִדְּם סְעֵדָה, כְּדֵי לַעֲשׂוֹת נַחַת רוּחַ לְיוֹצְרֵי וְלַעֲשׂוֹת רְצוֹן
בּוֹרְאֵי, לְתַקֵּן שְׂרֵשׁ מִצְוָה זוֹ בְּמִקְוֵם עֲלִיוֹן. וַיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׁתִּהְיֶה חֲשׂוֹבָה
וּמְקַבֶּלֶת וְרַצוּיָה לְפָנֶיךָ מִצְוָה זוֹ שֶׁל נְטִילַת יָדַיִם וְהַשְׁפָּשׂוּף קִדְּם סְעֵדָה, כְּאֵלוּ כּוֹנְתֵי בְּכָל הַפְּנוּת הָרְאוּיוֹת
לְכוֹן בְּמִצְוָה זוֹ .

וַיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁבְּזָכוֹת מִצְוֹת הַבְּרָכָה אֲשֶׁר נִבְרָךְ עַל נְטִילַת יָדַיִם קִדְּם
סְעֵדָה, יְהִי עֲתָה יַעַת רְצוֹן לְפָנֶיךָ, וַיִּמְשָׁךְ מִן אוֹר אֵין סוֹף שֶׁפַע מַחֲיָן וְאוֹרוֹת גְּדוֹלִים לְשָׁנִים עֶשְׂרֵי פְּרָצוּפִים,
הַרְמוּזִים בְּעֶשְׂרֵי סְפִירוֹת הַכוֹלָלוֹת, שֶׁהֵן רְמוּזוֹת בְּעֶשְׂרֵי אֲצִבְעוֹת הַיָּדַיִם, וּמִשָּׁם נִקְבַּל שֶׁפַע עֶשְׂרֵי הַבְּרָכוֹת,
כְּפִתוּב:

On aura ici l'intention de recevoir le flux de sainteté et l'abondance des 10 sources de bénédictions qui inondent les 12 niveaux de sainteté qui se concentrent dans les dix doigts.

וַיִּתֵּן לָךְ הָאֱלֹהִים **Le Sans fin BSI déverse les flux vers**

מטל השמים **la Hokhma**

que Sa sainteté atteint les plus petits détails des éléments qui composent l'immensité de la création.

Il est ici présenté le Nom simple, puis son développement, c'est-à-dire le remplissage des lettres tel qu'elles sont prononcées et enfin son déploiement qui consiste à détailler les lettres du remplissage. Le Nom ainsi obtenu est composé de 42 lettres, c'est Lui qui permet l'élévation des mondes (voir notre commentaire sur le Kaddich) ; ici il s'agit de faire descendre la sainteté des hauteurs (כה"ב) vers le bas (ז"א) en trois étapes progressives afin que le monde de l'action celui des mains se sanctifie.

Le coté droit symbolise la bonté le Nom qui lui correspond est le suivant.

28 lettres au 1^{er} versement יוד-ויו-דלת –הי-יוד-ויו-יוד-ויו-הי-יוד-

10 lettres au 2^{eme} versement יוד-הי-ויו-הי-

4 lettres au 3^{eme} versement י-ה-ו-ה-

Quand on verse sur la gauche on pense aux 42 Lettres du Nom : Le coté gauche est celui des rigueurs le Nom qui lui correspond est le suivant.

28 lettres au 1^{er} versement יוד-ואו-דלת-הי-יוד-ואו-אלף-ואו-הי-יוד-

10 lettres au 2^{eme} versement יוד-הי-ואו-הי-

4 lettres au 3^{eme} versement י-ה-ו-ה-

Quand on se frotte les mains à trois reprises on pense aux 42 lettres du Nom :

La « main puissante » elle permet l'équilibre du système, דעת

28 lettres au 1^{er} frottement יוד-ואו-דלת-הא-אלף-ואו-אלף-ואו-הא-אלף-

10 lettres au 2^{eme} frottement יוד-הא-ואו-הא-

4 lettres au 3^{eme} frottement י-ה-ו-ה-

Après la Nétila on lèvera les mains au niveau du visage, les paumes ouvertes vers le haut, pour recevoir la sainteté. Les coudes ne doivent pas être à l'extérieur du corps mains devant.

On récitera la bénédiction avec une grande ferveur, en prononçant chaque mot séparément.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם:

Béni Soit Tu (source de bénédiction) Tu Es, Eternel, notre D, Roi du monde, qui nous a sanctifier pas ses mitsvot et nous a ordonné l'élévation des mains.

Quand on prononce le mot ברוך l'intention est l'ouverture des vannes et le déversement des abondances vers le bas, nous en sommes le réceptacle.

Ata , **אתה**, Tu Es, à mon écoute, proche de moi.

Eternel **יה-יה-יה** , Tu Es Celui qui subvient à tous mes besoins, selon la direction surnaturelle de ce monde. Rien ne résiste à Ta volonté.

Notre D, Roi du monde. **אלה-ינו מלך העולם** La fonction de Roi consiste à subvenir aux besoins de ses sujets et de leurs dispenser le bien.

Qui nous as sanctifiés par Ses commandements. **אשר קדשנו במצוותיו** Chaque Mitsva est l'occasion de s'attacher à Ha-Chem, de se détacher des chaines de la matérialité, et de s'élever vers les hauteurs.

על נְטִילַת יָדַיִם:

ענ"י = 130 ק"ל = יוד- יוד הא- יוד הא ואו- יוד- הא- ואו- הא-

On pensera reprendre la bénédiction de sainteté vers le bas, vers l'âme primaire, le Néféch.

Ce verset n'est pas prononcé.

On aura ici l'intention de recevoir le flux de sainteté et l'abondance des 10 sources de bénédictions qui inondent les 12 niveaux de sainteté qui se concentrent dans les dix doigts.

| Le Sans fin BSI déverse les flux vers | ויתן לך האלהים שפע מאין סוף ב"ה לא"ק |
|--|---|
| la Hokhma | מטל השמים |
| la bina | ומשמני הארץ |
| le Daat | ורב דגן |
| le Héssed | ותירש: |
| la rigueur | יעבדוך עמים |
| l'Harmonie | וישתחוו לך לאמים, |
| la victoire | הוה גביר |
| la splendeur | לאחיד, |
| Le fondement | וישתחוו לך בני אמה. |
| :la noblesse | אובריד ארור, ומברכיד ברוד : |

trouver dans le minéral ou le végétal, ou dans le monde animal. Le Rav Ha Ari zl explique que la Providence envoie aux descendants de ces âmes l'occasion de les réparer en consommant les aliments qui les contiennent. La miséricorde donne cette opportunité afin que toutes les âmes errantes arrivent à réparation. Voir Chaar Ha Guilgoulim.

La 1ere étape de cette sélection est l'action de mâcher les aliments. **טחינה**, elle se fait par les 32 dents qui symbolisent les 32 sentiers de la connaissance. **לבי נתיבות חכמה**

Dans sa fameuse prière le prophète Eliahou dit : Le Savoir, c'est le cerveau, l'esprit interieur. Le discernement (Bina), c'est le cœur. Par le discernement le cœur comprend.

Il s'agit des deux Séfirot (Midots ou qualités par les quelles la création s'est réalisée et est maintenue), la Séfira du Savoir (Hokhma) détermine le pouvoir de penser, d'avoir l'idée de réaliser telle chose ou tel projet. Cette idée renferme tout le projet, elle contient en elle toutes les étapes qui mèneront à sa réalisation jusqu'à son existence réelle. Elle est la goutte de semence qui contient la vie et le corps de l'être en devenir, elle est la graine de laquelle s'épanouira la plante. C'est l'idée première du créateur : donner la vie. Cette Séfira est qualifiée de « Masculine » elle est donneuse, elle se situe donc du coté droit, c'est l'hémisphère droit du cerveau. Dans notre cas elle est au dessus de la Bina est lui faisant face.

Le discernement, l'intelligence (bina) développe cette idée de l'état embryonnaire afin de la rendre accessible à la réalité physique. Ce développement est détaillé dans un plan qui établit les multiples étapes de cette réalisation. Cette Séfira est la matrice dans laquelle prend vie et se développe l'embryon avant de prendre vie. Cette Séfira est qualifiée de « Féminine » elle est receveuse, elle se situe donc du coté gauche, c'est l'hémisphère gauche du cerveau. Dans notre cas elle est en dessous du donneur et lui donne sa face.

Comme nous l'avons déjà dit les organes qui composent notre corps sont l'image physique des « énergies » spirituelles des mondes du haut. Nos actions sont elles aussi l'expression des lumières et des forces qui nous permettent de les réaliser.

La lettre « Aléf » représente le Savoir, le mot « Aléf » signifiant apprendre, elle s'écrit ainsi : א elle se compose d'un « Vav », et de deux « yod ». Le « Vav » est épais il se dédouble, une partie est liée au yod supérieur י י et la deuxième au yod inférieur י י ce qui donne comme valeur numérique $2 \times 16 = 32$ **לבי**

Les 16 dents du haut sont liées à la mâchoire supérieure qui symbole la Hokhma (le Savoir) qui influe sur la Bina (le discernement, l'intelligence). Celle-ci est symbolisée par la mâchoire inférieure. Les deux mâchoires sont elles aussi représentées par une écriture de la lettre « Aléf ».

Celle du haut qui est la Hokhma s'écrit par un א classique composé d'un « Vav » et de deux Yod י י de valeur 26 **כו**.

Celle du bas le « Aléf » est composé du « Vav » d'un yod en haut et d'un « Dalet » inférieur ד י de valeur numérique 20 **כ**; le Dalet est une lettre féminine qui de par son ouverture traduit la posture du receveur.

En mâchant les aliments nous donc une 1ere Kavana qui se traduit par : 46 מו

mâchoire supérieure ח ה ו י = כו' = יוי = א

mâchoire inférieure כ = יוד = א

כו + כ = מו' = יוד - ה י - ו י - ה י

la valeur de 46 correspond aux lettres intérieures du Nom de valeur 72 יוד - ה י - ו י - ה י

La deuxième Kavana :

La Michna dit « Comprend par la sagesse et soit savant par la compréhension » (Séfer Yétsira)

הבן בחכמה וחכם בבינה

Cette expression de nos sages fait allusion au lien intime qui existe entre la Séfira de « Hokhma » le savoir et celle de « Bina » l'intelligence.

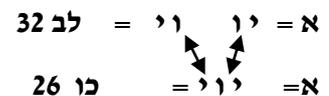
Reprenons le « Aléf » qui forme les 32 sentiers du savoir, לב נתיבות חכמה, il est au niveau de la « Hokhma », il s'écrit : יוי .

Le deuxième « Aléf » s'écrit : יוי Il est au niveau de « Bina »

En associant le 1^{er} « Aléf » qui forme les 32 dents Au א de valeur 26 יוי on obtient : לב כו = נח ; 32+26=58 qui a la valeur numérique de : אוכל + 1 qui englobe les deux הכולל

Il apparait ainsi que des deux mâchoires de notre bouche, une allusion aux aliments que nous consommons. Les mâchoires dévoilent leur raison d'être, celle de broyer les aliments.

Il faut penser lier les deux parties supérieures des 2 « Aléf » ensemble, ainsi que les parties inférieures des deux Aléf comme suit :



Cette valeur de 58 est celle du Nom : א-ל-ל - י-ה-ו-ה = אוכל celui du monde de la transformation . עולם היצירה .

Nos maitres disent que Manoa'h מנוח le père de Chimchon שמשון était un ignorant, le Rav Ha Ari zl explique qu'il ne connaissait que ces deux premières Kavanot du repas comme son l'indique מנוח est formé de מו et de נח.

La Troisième Kavana : le pain לחם

Le pain qui est l'aliment par excellence, il est la base de l'alimentation des hommes est représenté aussi dans la bouche et dans les mâchoires. Il faut à présent avoir l'intention qu'il

soit parfait, sans éléments néfastes pour notre corps et pour notre âme. Que notre nourriture ne soit pas la cause d'un attachement superflu aux plaisirs de ce monde ce qui risque de nous détourner de notre devoir de servir notre Seigneur.

On reprend les deux « Aléf » précédents pour les associer au troisième comme suit :

א י ו י לב'

א י ו י כו'

א י ו ד כ' לב כו כ = לחם 32+ 26 + 20= 78

לחם = י-ה-ו-ה י-ה-ו-ה י-ה-ו-ה :

La 4eme Kavana : finement broyé. דק

Afin que la sélection et le tri de ce qui est bon pour le corps et l'âme se fasse, il faut que les aliments et le pain en particulier soit finement broyé par les 32 dents. Les dents sont les 32 sentiers du savoir, elles agissent avec intelligence pour permettre de distinguer le bon du mauvais.

Ce broyage permettra de séparer les « écorces et les impuretés qui emprisonnent les éléments lumineux contenus dans le pain. Ceux-ci enfin libérés de leur chaînes seront récupérés afin d'être canalisés vers la Sainteté. Comme l'olive qui ne libère son huile qu'après écrasement et broyage, cette huile qui permettra l'illumination du monde par l'allumage de la Ménorah. L'ensemble des oliviers et de leurs fruits est appelé « éclairément » יצהר

Cette Kavana est obtenue en liant les deux premières comme suit : נח 46+58 =104 מו'

On reprend les quatre « Aléf » :

א י ו י כו'

א י ו ד כ'

מו' יוד-הי - ויו - הי

א י ו י לב'

א י ו י כו'

נח' = א-ל-י-ה-ו-ה-

מו נח = דק , לחם דק = יעקב

מו נח דק = יצחק

La cinquième Kavana : פד' א ה ח ע

La Kavana quand on avale :

Cette Kavana est celle qu'il faut avoir quand on avale les aliments finement broyés, afin que l'estomac termine le travail de sélection et que le corps récupère les éléments lumineux et élimine ceux qui sont néfastes pour le corps et l'âme.

Les aliments que nous avalons passent par la gorge, celle-ci est symbolisée par les quatre lettres gutturales de l'alphabet qui sont : **א-ה-ח-ע** qui ont pour valeur **84 פד'** ces quatre lettres sont au niveau de la « Bina ». Le palais qui symbolise la « Hokhma » repousse les aliments dans la gorge « Bina » afin que nous les ingurgitions, c'est pour cela que l'on inclue dans ces quatre lettres gutturales que le Aléf qui traduit la mâchoire supérieure uniquement qui est la Hokhma : **א י ו י כו'**

א י ו י לב'

א י ו י כו' = נח' = א-ל-י-ה-ו-ה-

א י ו י כו' = י-ה-ו-ה-נח כו' = פד' = 58+26=84

א-ד-נ-י = בליעה = avaler = יוד-הה-ו-הה-א-ד-נ-י

$$65 + 52 = 117 = \text{בליעה}$$

Puis on associe les cinq Kavanot et on obtient la valeur numérique de 370 lumières :

Comme nous l'avons déjà souligné l'action de manger se situe dans le monde de l'action, alors que les aliments se situent au niveau le monde de la transformation, lui envoie ses flux et permette l'élévation des lumières contenues dans nos aliments.

Le Nom du monde de la transformation est : **א-ל-י-ה-ו-ה אוכל עולם היצירה**

Le Nom du monde de l'action est : **א-ל-א-ד-נ-י אכילה עולם הבריה**

Les deux Noms : **א-ל-** quand ils se développent deviennent :

$$370 = \text{ש"ע} = \text{אלף למד} = \text{אלף למד}$$

$$\text{מו} + \text{נח} + \text{לחם} + \text{דק} + \text{פד} = \text{שע' ב' שמות א-ל א-ל אלף למד אלף למד}$$

$$370 = 84 + 104 + 78 + 58 + 46$$

Kavana globale sur les repas:

Le jour on aura la Kavana sur le mot alimentation : **אכילה**

$$\text{ביום יכון} - \text{אכילה} = \text{א-ה-י-ה} - \text{יוד-הא-ו-הא} = \text{א-ד-נ-י}$$

$$\text{אכילה} = 66 = 21 + 45 = 65 + 1 \text{ כולל}$$

La nuit la Kavana sera sur le mot : **אוכל**

$$\begin{aligned} & \text{בלילה יכוין- אוכל = א-ל י-ה-ו-ה} \\ & \text{אוכל} = 31 + 26 = 57 \end{aligned}$$

Cette dernière Kavana se fera jour et nuit : **מאכל**

$$\begin{aligned} & \text{ביום ובלילה יכוין- מאכל = י-ה-ו-ה-א-ד-נ-י יא-הד-ונ-הי-} \\ & \text{מאכל} = 26 + 65 = 91 \end{aligned}$$

Ces Kavanot seront pratiquées par ceux qui en sont capables et dignes au moins pour le Kazait de pain de Motsi :

Le rappel du temple détruit : (uniquement les jours de semaine)

Le Zohar dit : celui qui prend plaisir à sa table, jouit du flux que la terre lui donne. Il doit alors penser à la terre d'Israël et à sa sainteté profanée, au sanctuaire de D qui est détruit, à Israël qui est exilé parmi les nations. A toutes les souffrances endurées au cours de son histoire. A la Torah lumineuse qui est délaissée, méprisée, elle se replie sur elle même et son accès reste souvent fermé devant nous.

Le lieu de notre splendeur passée est profané, souillé, la Présence est méprisée, maltraitée, tous les flux de sainteté ne nous parviennent plus directement. Nous devons ressentir un peu de la souffrance de la Chéhina qui est éloignée de Son Bien Aimé.

Du temps où le temple était érigé , les flux d'abondance se répandaient sur terre directement de la main de D , le gout des aliments était parfait .

Implorons la Miséricorde pour que la Chéhina se relève de sa souillure pour que le Saint Béni Soit Il ait pitié de Son peuple qu'Il le rassemble des quatre coins de la terre, qu'Il les conduise tête haute sur leur pays, que le temple soit reconstruit et que le service de D soit rétabli, uniquement pour Sa gloire et Celle de Son Nom.

לְשֵׁם יְחִוּד קִדְשָׁא בְּרִידָה הוּא וּשְׂכִינְתָהּ בְּדַחֲלוֹ וְרַחֲמֵימוּ וְרַחֲמֵימוּ וְדַחֲלוֹ לְיַחְדָּא שְׁמֵי אֹתָהּ יו"ד אֹתָהּ ה"א בְּאֹתָהּ
וְא"ו אֹתָהּ ה"א, בְּיַחְדָּא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל, לְאַקְמָא שְׂכִינְתָהּ מִעֲפָרָא וְלַעֲלוֹי שְׂכִינְתָהּ עֲזָנוּ, הָרִינִי זֹכֵר
אֶת יְרוּשָׁלַיִם אֲשֶׁר חָרְבָה בְּעוֹנוֹתַי, וְהָרִינִי מִצַּפָּה לְבִינָנָה בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ אָמֵן .

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵנוּ שֶׁתִּשְׁכַּח עֵירֶךָ יְרוּשָׁלַיִם עֵירֶךָ כְּאֲשֶׁר דְּבַרְתָּ , וְכִסָּא דְּוִד עַבְדְּךָ
מִהֲרָה בְּתוֹכָהּ תִּכְנֶן וּבְנָה אֹתָהּ בְּנֵין עוֹלָם בְּמַהֲרָה בְּיָמֵנוּ , וְקִיִּים בְּהַ מְקָרָא שְׂכִינְתָהּ , וְאֲנִי אֱהִי לָהּ נְאוּם
ה' חוֹמַת אֵשׁ סָבִיב וְלִכְבוֹד אֱהִי בְּתוֹכָהּ ,

Les paroles de Torah à table :

Nos maitres nous mettent en garde de dire des paroles de Torah à notre table afin d'achever le travail de sélection des éléments lumineux contenus dans les aliments. Ce travail se fait sur deux plans, d'une part sur les éléments physiques, la matière qui doit se raffiner, se purifier et

se transformer en énergie subtile. Et d'autre part sur les éléments spirituels qui doivent être totalement épuré et élever afin d'éclairer notre âme.

Le travail déjà accompli par les Kavanot jusque là citées est celui de la 1ere étape. Elle est appelée « sélection extérieure » elle agit sur la matière.

A présent il nous faut agir sur les éléments lumineux, il s'agit de la « sélection intérieure ». Cette deuxième phase du travail se réalise par les paroles de Torah que nous devons dire à notre table. Voir Ben Ich Hai Béhar.

C'est l'intention qu'il faut avoir quand nous disons les « Divré Torah ». Si ce travail n'est pas accompli nos maîtres qualifient notre alimentation de « sacrifices devant les idoles ». Ces idoles qui sont immobiles sans vie, figées dans une posture définitive de laquelle elles ne peuvent sortir. De même pour les éléments de vie contenus dans nos aliments, seront-ils élevés, transformés en éléments de vie éternelle où resteront-ils dans le domaine de la vie éphémère ? Celui du plaisir de l'instant qui s'écoule et qui disparaît, celui de la mort hvc.

Il suffit de réciter des versets ou des Halachot courtes et rapides pour accomplir ce travail.

L'habitude est de réciter le psaume 67 sous forme de Ménorah, puis de dire les Halachot suivantes.

Il est obligatoire de se rincer les mains en fin de repas avant le Birkat Ha Mazon. מים אחרונים חובה

le témoignage d'une femme n'est pas valide.

אישה פסולה לעדות

La pose de la Mézouza est une obligation du locataire

מזוזה חובת הדר

Fin de la partie 1 :

Michel Baruch :