
Guérison des Poumons

Selon les enseignements de Rabbi Nahman
de Breslev



Fin de la pandémie de Covid-19

1re édition

Prologue	3
Rabbi Nahman et la guérison des poumons	4
Généalogie de la délivrance	5
1ère Partie - Résumés des enseignements	9
Chapitre I	9
Les méditations du soupir	9
Chapitre 2	12
Les poumons et les battements de mains	12
Chapitre 3	13
Respiration et beautés éphémères	13
Chapitre 4	15
Les poumons, froideur et équilibre	15
2nde Partie - Méditations Respiratoires	19
Chapitre I	20
Le Conseiller - Torah 5, Tome II	20
Chapitre 2	26
Le Fils et l'Elève - Torah 7, Tome II	26
Chapitre 3	32
Le Chant Nouveau - Torah 8, Tome II	32
Chapitre 4	39
Conclusion	39

Prologue

Dans cet ouvrage seront successivement étudiés tous les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev à propos des poumons. Le sujet des poumons, du soupir et de la respiration, est central dans son oeuvre maîtresse, le *Likoutey Moharane*. Rabbi Nahman nous livre une multitude de conseils, puisés dans la Kabbale, pour soigner toutes les difficultés respiratoires, et tout ce qui à trait aux poumons.

Aussi, pour la première fois en français, on détaillera les méditations respiratoires du *Likoutey Moharane Tyniana*. En effet, quelques années avant sa mort, Rabbi Nahman de Breslev a dévoilé des liaisons insoupçonnées entre des enseignements de mystique juive fondamentaux et des exercices respiratoires. Invitant le disciple attentif à consacrer un temps quotidien à la pratique d'une « *respiration hassidique* », où chaque inspiration, chaque expiration, s'attache à un thème de la Kabbale.

Il va de soi que de tels « *Tikounim* » (réparations), dépassent largement le contexte dramatique de cette épidémie ; et non seulement peuvent y mettre fin, mais aussi, et c'est peut être l'essentiel, sont à même d'élever l'humanité à des niveaux de sainteté suprêmes.

Evidemment, le mérite de l'étude et de l'accomplissement de ces enseignements est infini, tant pour le bien individuel de tout un chacun, physique et spirituel, que pour hâter le dévoilement du messie.

Rabbi Nahman et la guérison des poumons

Parmi tous les éléments de ce monde que Rabbi Nahman étudie dans le Likoutey Moharane (des sauterelles à l'arc en ciel, en passant par les pièces de monnaie et les chaussures), les poumons tiennent une place toute particulière. En effet Rabbi Nahman souffrit les dernières années de sa vie d'une tuberculose aiguë, et il en mourut en 1810 âgé de trente-huit ans. Et il interpréta cette maladie comme un mal de toute sa génération et de toutes les générations qui le suivraient jusqu'à la venue du messie. Il comprit que s'il était malade des poumons, c'est que dans un sens, le monde entier était malade des poumons et sa maladie était symbolique d'un mal universel. Il chercha alors à déployer toute sa sagesse pour guérir les poumons de l'humanité, et pendant les trois dernières années de sa vie, il conclut presque tous ses enseignements par des éclairages nouveaux sur le rôle métaphysique des poumons, le sens de leur maladie, et l'espoir de leur guérison.

L'humanité souffre en ce moment d'une maladie pulmonaire suite à cette terrible épidémie, on peut immédiatement faire le lien avec la maladie de Rabbi Nahman et son insistance pour guérir les poumons de tout un chacun. Avant la délivrance d'Egypte la Torah mentionne que les hébreux souffraient aussi d'un mal aux poumons puisqu'ils avaient le « souffle coupé » (« *kotser rouah'* »). Il n'y a aucun hasard. Tout a un sens. Et à l'aube de la délivrance finale il faut donc partager avec le plus grand nombre les enseignements de Rabbi Nahman concernant la guérison des poumons. Il est évident aujourd'hui que c'était aussi son intention, et à la lumière de l'actualité, son obsession pour la guérison des poumons s'éclaire d'une gigantesque prophétie.

La confiance dans les Tsadikim (les Justes) de toutes les générations et l'interprétation constante de leurs messages nous donne l'espoir que ces lettres de Torah guériront tout un chacun, aux quatre coins du monde, juifs et non juifs, et que plus personne ne souffrira « d'un souffle coupé ».

Que cette épreuve soit la dernière avant que l'humanité ne soit désormais inspirée d'un nouveau souffle, le souffle du messie, bientôt et de nos jours, amen.

Généalogie de la délivrance

Il nous a semblé essentiel d'accompagner cette étude d'une présentation plus générale de l'enseignement de Rabbi Nahman. En effet, comment comprendre sinon la multitude des liaisons qu'il tisse entre les différents concepts qu'il évoque. L'approche et la discipline du Likoutey Moharane sont très particulières, et une bonne connaissance de l'histoire de la Mystique Juive permet de correctement situer la place de la Kabbale de Rabbi Nahman de Breslev, pour mieux entrevoir son but et sa portée. Les étudiants pressés de découvrir les enseignements spécifiques relatifs aux poumons sont invités à se reporter aux 1ères et 2nde parties de cet ouvrage.

Le Judaïsme connût plusieurs révolutions au cours de son histoire depuis le don de la Torah et les révélations du Mont Sinai. Il est essentiel de remarquer que ces évolutions de pensée ne modifièrent jamais l'application des lois, millénaires, dans leurs moindres détails, mais plutôt leur interprétation, leur symbolique, leur rapport avec les mondes d'en haut, et avec notre monde.

Rabbi Chimon Bar Yohaï , élève de Rabbi Akiba, peut être perçu comme le pionnier de ces illuminations nouvelles. Son oeuvre fut durant près de mille ans dissimulée des yeux du peuple et réservée à une élite d'érudits et de saints, qui se passaient alors de mains en mains un manuscrit du nom de « *Midrach Yehi Or* » , lequel sera finalement publié au 13ème siècle par le Rav Moïse de Léon sous le titre qu'on lui connaît : Le Zohar. Cet ouvrage dévoile une nouvelle lecture de la Torah, où chaque verset, chaque mot, fait désormais allusion à un nom de D..., une force transcendante, émanant directement de Dix Lumières, « *les Dix Sephirot* », qui guident le cours de l'histoire et la vie des hommes dans leurs moindres détails. Ces *Dix Sephirot* sont le moyen suprême utilisé par D... pour maintenir le monde¹ et le faire avancer dans la direction qu'Il choisit², c'est aussi par elles que D... intervient directement dans le cours des événements (pour exaucer une prière par exemple, et changer ainsi³, ponctuellement, le « cours normal » des choses). Par l'étude du Zohar, c'est l'état de cette providence parfaite et la Sagesse qui la dirige qui commence à être perçue et comprise à travers les lettres du texte biblique. Ainsi, un rapprochement sans précédent entre les hommes et D... est accompli, puisque le dessein divin, la volonté supérieure, est désormais à la portée de tout étudiant sincère dans sa recherche, et il n'y a pas de plus grande union que celle de la compréhension mutuelle.

¹ יחוד אבא ואמא

² יחוד זעיר ונוקבא

³ הנהגת כתר

Quelques trois cent ans plus tard, en Egypte, un jeune homme de quinze ans, Rabbi Isaac Luria (plus tard connu comme le Ari Zal), s'isole sur une île du Nil dans l'ascétisme le plus complet pour se consacrer à l'étude du Zohar. Ses compréhensions dépassent celles de tous ceux qui le précédèrent, il est même sujet à des visions quotidiennes du Prophète Elie qui le soutient, le guide dans son travail et acquiesce ses interprétations, ses commentaires, et ses déductions. Il quitte ce monde prématurément à l'âge de trente-huit ans laissant derrière lui l'éclairage le plus profond de toute l'histoire juive. La Kabbale du Ari Zal, c'est ainsi qu'on l'appelle, développe et étend, chaque thème du Zohar, selon l'ordonnement des Noms Divins et des lettres qui les composent. Cette méthode d'étude systématique, bien qu'étant très ancienne, est complètement re-visitée par le Ari Zal, qui met en exergue des lois fondamentales, cosmologiques, et qui unifie l'ensemble de cette sagesse dans une logique parfaite. Ce que les lecteurs du Zohar avaient perçu⁴ comme bribes de compréhension de la volonté de leur Créateur, désormais les lecteurs du Ari Zal pourront l'assimiler et l'intégrer⁵.

Enfin, dans un petit village d'Ukraine, en 1740, un paysan du nom d'Israel (plus tard connu comme le Baal Chem Tov) reçoit la révélation du prophète biblique Ahia de Chilo. Le prophète est venu l'inciter à dévoiler au monde la lumière qu'il porte secrètement dans son coeur. En effet, depuis son enfance, Israel passe des semaines entières, seul dans la forêt, à converser avec D... et étudier la Torah à l'abri des regards du monde. Il a une lecture radicalement différente du Ari Zal et du Zohar de celle de ses contemporains. Toutes les lumières de la Kabbale, la cosmogonie d'une part, mais aussi les permutations de lettres et les Noms Divins, sont pour lui autant d'effervescences humaines, intellectuelles et sentimentales, qui doivent être vécues pleinement de tout notre être dans notre rapport avec D... Par exemple, si Rabbi Chimon Bar Yohaï révèle un certain nom de D... entre les lignes du texte biblique et que le Ari Zal l'explique et l'intègre dans la dynamique complète du projet divin, Israel Baal Chem Tov, lui, va rechercher comment l'homme peut vivre jusque dans ses entrailles l'expérience de ce nom de D.... Et les méditations mystiques ne sont plus seulement des visions, ni des perceptions, mais deviennent chez le Baal Chem Tov des effusions intellectuelles et des bouleversements sentimentaux dus à la compréhension profonde de la symbolique de ces Noms Divins, qui traversent l'homme de part en part dans sa vision qu'il a de lui-même, qu'il a de D..., et qu'il a du monde. C'est là le début de la *Hassidout*. Toutes les branches hassidiques, saints disciples du Baal Chem Tov, chercheront désormais à vivre et expliquer sur le plan humain tous les concepts kabbalistiques. Pour ne citer qu'une oeuvre fondamentale de *Hassidout* qui reprend l'intégralité de la pensée du Ari Zal selon l'exigence sentimentale et intellectuelle du Baal Chem Tov, on pensera aux cours du Cinquième Admour de Chabad, le Rebbe HaRachab (*Maamarim* « *Bechaa che Hikdimou* »), que le Rabbi de Loubavitch nous a tant exhorté à étudier.

⁴ על ידי תורת הספירות

⁵ על ידי תורת הפרצופים

L'homme peut à présent s'attacher pleinement à D..., la compréhension mutuelle est totale, plus aucun écran ne les sépare, et le coeur et l'esprit se lient dans ce mariage merveilleux entre le Créateur et sa créature. Et pourtant, l'homme s'avancant dans cette quête sans fin du divin, toujours plus loin, s'élevant toujours plus haut, jette un dernier regard en arrière sur le monde, sur cette terre sur laquelle il a grandi, sur ce monde au sens large, sur ceux qui n'ont pas encore goûté aux enseignements du Baal Chem Tov bien évidemment, en tout premier lieu, mais aussi sur toute l'humanité et les nations du monde, et même sur les animaux, les insectes, les végétaux, les pierres, l'arc en ciel, les maisons, les routes. Ce regard en arrière sur le monde⁶, c'est le regard de Rabbi Nahman de Breslev, saint descendant du Baal Chem Tov par sa mère et du Maharal de Prague par son père. Durant une vie courte mais extrême, parfois même infernale si l'on pense à toutes les épreuves qu'il dût traverser, Rabbi Nahman perçut une sagesse extraordinaire capable de relier les enseignements du Baal Chem Tov à tous les éléments de la création. Cette sagesse, ce regard qui répare, ce regard qui explique, ce regard qui guérit, c'est un thème connu des kabbalistes, déjà au Moyen Age le Ramban (Nahmanide) y fait allusion dans son commentaire sur la Bible. Mais Rabbi Nahman le pousse à son paroxysme en étudiant méthodiquement les composantes, les motivations, et les réflexes de ce regard, en le mettant successivement à l'épreuve de toute la création, et c'est ce regard qui ouvre la première Torah du Likoutey Moharane (Achrei Iachon Histaklout), puis c'est ce regard qui tourmente sa vie dans la mission principale à laquelle il se sent assigné, celle de réparer les âmes des défunts qui errent encore dans les chemins de ce monde, comme il le dévoile dans son oeuvre maîtresse, le Likoutey Moharane, dans la leçon 65 du Tome I, le regard du Maître du Champ (Baal Hasadé) . Il faut bien comprendre que la notion de regard dépasse le champ visuel chez Rabbi Nahman, c'est une relation étroite entre le Tsadik (le Juste) qui observe et le monde qui est observé, qui se traduit parfois par la voix, c'est le chant du Tsadik, comme ceci est développé dans plusieurs enseignements du Likoutey Moharane, et même parfois par la gestuelle du Tsadik tel que cela est expliqué dans la leçon 7 du Tome II du Likoutey Moharane.

Et si tout ceci est essentiel c'est parce que pour la première fois toute la mystique juive est vécue non plus seulement dans sa dimension verticale, entre l'homme et D..., mais dans sa dimension horizontale, entre l'homme et le monde. Et comme tout est excessif avec Rabbi Nahman de Breslev, sa lecture du Ari Zal l'est tout autant, et si le Baal Chem Tov donne des métaphores et des symboles pour comprendre et vivre les enseignements du Ari Zal, Rabbi Nahman fait du symbole et des métaphores l'essentiel des enseignements du Ari Zal. Et si deux Noms Divins qui s'unissent dans les mondes supérieurs peuvent s'exprimer symboliquement par quelques objets de ce monde, Rabbi Nahman unit ces deux objets dans ce monde ci par l'expression « et ceci est béh'inat cela » (ceci « correspond » à cela, ou ceci « a un aspect » de cela). Et par sa compréhension parfaite de tous les écrits

⁶ סוד השיר חדש נ נח נחמ נחמן מאומן, אחריים דנחמן, ועניין אחריים הוא היסתכלות אחרון

kabbalistiques qui le précèdent il va tisser des liens, petit à petit, conformément aux règles cosmologiques du Ari Zal, conformément aux lois de permutations des lettres de Noms de D... du Zohar, entre tous les éléments de ce monde, et le tout s'emboîte dans une construction qui une fois « regardée » par l'homme, « contemplée », peut s'élever avec lui dans son union avec D.... Parce que le but ultime, bien sûr, c'est la fusion entre l'homme et D... du Baal Chem Tov et de la Hassidout, seulement Rabbi Nahman attache d'abord l'homme méthodiquement à tous les éléments de ce monde selon les lois de la kabbale pour les élever progressivement avec lui, faisant de l'homme un intermédiaire finalement entre D... et le reste du monde, qui fusionnent ensemble grâce à lui. Et c'est cette place d'intermédiaire de l'homme, d'intermédiaire du Tsadik, qui est révolutionnaire chez Rabbi Nahman. Comme dans le conte de Rabbi Nahman (« Les sept mendiants ») où tous les habitants d'un même pays se querellent pour rechercher la route qui mène à un arbre merveilleux où tous les oiseaux et les bêtes sauvages vivent en paix, et certains sont aptes à s'approcher de l'arbre, tandis que d'autres non, alors ils décident tous de s'attendre mutuellement les uns les autres, afin que tous soient prêts. Et quand ils furent tous prêts, ils furent immédiatement d'accord sur le chemin à emprunter. Cette attente que le monde soit prêt, c'est la kabbale de Rabbi Nahman de Breslev.

Une attente active qui tisse des liaisons, des relations, et des équivalences, entre les différents concepts et phénomènes du monde, pour tout élever ensemble le moment venu, bientôt et de nos jours, amen.

Il est essentiel de souligner que cette présentation des cinq dévoilements successifs du Judaïsme, Moïse, Rabbi Chimon Bar Yohai, le Ari Zal, le Baal Chem Tov, et Rabbi Nahman de Breslev, n'exclut en aucune façon les lumières infinies de tous les maîtres de la Torah à travers les âges, elle répertorie seulement l'histoire de l'évolution de la mystique juive au rythme de ces cinq cadences et tous les grands sages de l'histoire juive s'incluent dans l'un ou l'autre de ces dévoilements comme les branches d'un arbre. Par exemple le géant Rabbi Moche Haïm de Luzatto (le Ramhal) complète comme il l'écrit lui-même l'enseignement du Ari Zal et est ainsi rattaché à ce troisième grand dévoilement, tandis que le génie Eliahou de Vilna (le Gaon de Vilna), même s'il s'est opposé en son temps au Baal Chem Tov, malgré tout le kabbaliste Rav Itshak Méïr Morgenstern shlita indique dans son livre Yam HaHokhma que la recherche spirituelle du Gaon de Vilna en termes de vécu humain et de compréhension intériorisée de la Kabbale, telle que la décrit le saint élève du Gaon de Vilna, Rabbi Menachem Mendel de Shiklov, est identique à celle du Baal Chem Tov, et ainsi l'enseignement fondamental et merveilleux du Gaon de Vilna peut être vu comme une branche de la Hassidout attachée à ce quatrième grand dévoilement.

1ère Partie - Résumés des enseignements

Ci dessous seront donc résumés en français tous les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev relatifs aux poumons, incluant des extraits en hébreu à lire comme des prières.

Tel que le recommandent tous les kabbalistes de toutes les générations : étudier la section de Torah concernant la partie du corps malade apporte la guérison au membre concerné. Un étudiant souffrant d'un problème chronique aux pieds demandant au Rav Haim Kanievski une bénédiction s'était vu conseillé d'étudier « *Hilkhot Regalim* » (littéralement « les lois des pieds », même si elles concernent en fait les lois des fêtes de pèlerinage), c'est exactement la même idée. Et quand il s'agit d'étudier les secrets de la Torah, les effets sont encore plus forts, encore plus miraculeux, tel que l'explique le Saint Rav de Komarna dans son livre Netiv Mitsvotekha.

Chapitre I

Les méditations du soupir

Résumé de : Torah 8, Tome I ; Torah 267, Tome 1

Ce chapitre est très important pour guérir des insuffisances respiratoires. Une méditation kabbalistique y est indiquée à ce sujet, et un nouvel éclairage sur les cinq lobes du poumon. Le lien entre les instruments de musique et le soupir n'a pas pu être détaillé dans ce résumé, et d'autres liens mentionnés dans la leçon comme les secondes, les minutes, et les heures du temps, et le commandement des « Tsitsit » ont du être passés sous silence dans cet abrégé. Malgré cette omission, on est tenu d'indiquer que le fait de porter des franges (Tsitsit) aux habits à quatre coins est particulièrement propice à la guérison des poumons, et le fait de regarder ces Tsitsit que l'on porte l'est encore plus, en effet Rabbi Nahman indique dans cette leçon que les Tsitsit ont cinq noeuds par rapport aux cinq lobes des poumons. Pour plus de détails, on se reportera à l'enseignement entier dans le Likoutey Moharane (Torah 8, Tome I).

Dans cet enseignement Rabbi Nahman révèle la grandeur du soupir. Le soupir est source de toute la création (« Par le souffle de Sa bouche furent créées toutes leurs milices » Psaume 33:6), source du renouveau du monde dans l'avenir (« Tu renvoies Ton souffle ils renaissent » Psaume 104:30) et de toute vitalité (« Un souffle de vie » Genèse 2:7), et quand l'homme soupire il s'attache en fait à cette source suprême du soupir symbolisée par le Juste, respiration de la génération toute entière, tel que le précise la Bible au sujet de Josué « Un homme animé d'un souffle » (Nombres, 27:18). Et ce souffle du Juste inonde le soupir de l'homme, comblant par là tous ses manques, et expiant toutes ses fautes, conformément aux treize attributs de Miséricorde (« Erekh Apaïm », le Long Souffle). Dans cet enseignement Rabbi Nahman explique que le Juste tire son soupir de son étude de la Torah et plus généralement toute chose dans ce monde relative au souffle tire son soupir de la Torah elle-même, comme il est dit « Le souffle de D... planait au dessus des eaux » et les eaux, c'est la Torah. C'est la raison pour laquelle le Zohar enseigne qu'il existe dix sortes de pouls, et puisque le pouls est évidemment lié à la respiration et au soupir, il puise lui aussi son souffle des dix commandements qui correspondent à toute la Torah.

Rabbi Nahman, dans cet enseignement, révèle alors une « Kavanah », une méditation kabbalistique, qu'il est bon d'avoir à l'esprit pour guérir et corriger son souffle :

ו

La lettre ו correspond aux dix commandements, la Torah, source de toute respiration, et la lettre װ avec sa forme allongée correspond à la descente de ce souffle vers les hommes et les objets de ce monde. L'ensemble de ces deux lettres װ correspond à la voyelle hébraïque « ou », qui se dit « Mélopoum » qui signifie littéralement « la bouche pleine », symbole de plénitude et d'abondance, tous les manques ont été comblés par ce souffle et ce soupir. Les instruments de musique aussi sont liés au phénomène du soupir, puisque c'était le vent du nord qui faisait vibrer la harpe du Roi David, celle ci puisait donc son souffle de la Torah, aussi, et c'est la raison pour laquelle elle avait cinq cordes, correspondant aux cinq livres de la Torah. Et c'est le sens de la maxime du Zohar (III, 32a) : « Ceux qui saisissent la Torah sont ceux qui saisissent la harpe. ». Enfin, le poumon est divisé en cinq lobes (trois dans le poumon droit, et deux dans le poumon gauche), en allusion aux cinq livres de la Torah, puisque le souffle de vie réside dans les poumons, et c'est donc de là que provient le soupir. Ainsi, la fête de Chavouot, qui commémore le don de la Torah, est une source de guérison pour les poumons. Puisque dans un sens on reçoit chaque année la Torah lors de la fête de Chavouot, on reçoit de même une nouvelle vitalité, un nouveau souffle, et ce renouveau guérit les cinq lobes des poumons.

On retiendra qu'une respiration « inspirée » par les intentions suivantes est particulièrement propice à l'équilibre pulmonaire et à la guérison des poumons selon Rabbi Nahman de Breslev (c'est à dire qu'il est bon d'avoir à l'esprit ces concepts en inspirant puis expirant quelques fois de suite) : attachement au souffle du Juste de la génération, attachement aux cinq livres de la Torah, et attachement à la méditation kabbalistique יו.

Extrait de la leçon :

כְּנֹר שֶׁל חֲמֵשׁ נִימִין, בְּחִינַת הַתּוֹרָה וְכֵן כְּתוּב בְּזוֹהַר 'וְתוֹפְשֵׁי הַתּוֹרָה אֵלֶיךָ דְּתַפְּשִׁין בְּכְנֹרָא' חֲמֵשׁ
אֲנִי אֵית לְרָאָה כִּי רוּחַ הַחַיִּים הוּא בְּהִרְאָה וּמִשָּׁם הַמְּשַׁכֵּת הָרוּחַ שֶׁל הָאֲנָחָה, כִּידוּעַ בְּחוּשׁ וְעַל כֵּן
אֵית לָהּ חֲמֵשׁ אֲנִי לְרָאָה כְּנֶגֶד חֲמֵשֶׁת חֲמֵשֵׁי תּוֹרָה ה' נִימִין דְּכְנֹר דְּדָוִד, שְׁשָׁם הָרוּחַ חַיִּים כַּנ"ל (עֵין
בְּתַקּוּנִים, תְּקוּן י: כַּנְּפֵי מַצְוָה, אֲנוּן ה' קִשְׁרִין לְקַבֵּל שְׁמַע וְכוּ', דְּאֲנוּן לְקַבֵּל ה' נִימִין דְּכְנֹר דְּדָוִד)

Traduction française :

La harpe du Roi David avait cinq cordes — cela représente la Torah et ses cinq livres. Comme l'indique le Zohar « Ceux qui saisissent la Torah sont ceux qui jouent de la harpe. » De plus, le poumon possède cinq parties, le souffle de vie réside dans les poumons et c'est donc de là que provient le soupir, comme nous pouvons le constater concrètement. Le poumon est donc constitué de cinq parties, allusion aux cinq livres de la Torah et aux cinq cordes de la harpe de David, d'où provient le souffle de vie (on mentionne aussi que les Tsitsit, filaments accrochés aux quatre coins d'un habit, ont aussi cinq noeuds, correspondant aux cinq cordes de la harpe du Roi David).

Chapitre 2

Les poumons et les battements de mains

Résumé de : Torah 45, Tome I

Cette Torah est très importante pour revitaliser des poumons malades puisqu'elle révèle qu'en tapant des mains pendant la prière on réveille en quelque sorte les différentes parties des poumons. Les battements de mains sont perçus ici par Rabbi Nahman comme les battements d'ailes d'un ange, et l'homophonie entre « les ailes » en hébreu (« Kanfé ») et les « lobes » des poumons (aussi « Kanfé ») implique une relation étroite entre ces deux concepts, relation entrevue par le verset de l'Ecclésiaste (10:20) « Et l'être ailé prononcera des paroles ». Puisque le souffle qui permet de parler émane des poumons, c'est bien que les ailes, autrement dit les battements de mains, et les poumons, sont liés, « Et l'être ailé prononcera des paroles », l'être ailé, précisément. On retiendra donc qu'en tapant des mains tout en priant, des influx supérieurs revitalisent les poumons, qui retrouvent alors leur souffle, et nous permettent de parler.

Extrait de la leçon :

מְחַאֵת כַּפַּיִם בְּתַפְלָה [לְשׁוֹן רַבְנֵנוּ, זְכוּרֵנוּ לְבִרְכָה] מְחַאֵת כַּפַּיִם בְּתַפְלָה כִּי עַל יְדֵי זֶה נִתְעוֹרְרִים
בְּחִינַת כְּנָפַיִם, שְׁמֵשׁם בָּא הַדְּבֹר "וּבַעַל כְּנָפַיִם יִגִּיד דְּבָר", וְכֹתִיב "וַיְדִי אָדָם מִתַּחַת כְּנָפֵיהֶם" נִמְצָא
שֶׁעַל יְדֵי שְׂאֵדָם נִתְעוֹרְר בִּידָיִם שְׁלוֹ, אֲזִי [הַכְּנָפַיִם] נִתְעוֹרְרִים הֵינּוּ כְּנָפֵי רֵאָה, שְׁמֵשׁם נִתְהוֹה הַדְּבֹר

וְכָל זֶה אֲנִי רוֹאִים בְּחוּשׁ, שֶׁהַיְדָיִם הֵם כְּנֶגֶד כְּנָפֵי רֵאָה וּבִשְׂבִיל זֶה אָמְרוּ הַפּוֹסְקִים 'נִשְׁבֵּר הַגֶּף סָמוּךְ
לְגוֹף טְרֵפָה' כִּי בְּדָאֵי נִקְבַּע עַל יְדֵי זֶה הַרֵאָה

Traduction française :

Frapper des mains durant la prière, suscite l'éveil de la dimension des « ailes » d'où provient la parole, comme il est écrit : « Et l'être ailé prononcera la parole » (Ecc. 10:20) ainsi que (Ez. 1:8) : « Et des mains d'homme sous leurs ailes ». Il en ressort que lorsque l'homme s'éveille à frapper ses mains, il suscite l'éveil des ailes, celle des « ailes » des poumons, d'où vient la parole.

Nous pouvons d'ailleurs constater concrètement que les mains se situent au niveau des « ailes » des poumons. Voilà pourquoi les décisionnaires ont affirmé (Yoré Déa, 53:2) : « Si l'aile est cassée près du corps, l'oiseau est déclaré impropre à la consommation, car le poumon est probablement perforé. »

Chapitre 3

Respiration et beautés éphémères

Résumé de : Torah 60, Tome I

Dans cet enseignement, Rabbi Nahman fait allusion à un concept étonnant.

Mais avant l'allusion, concentrons nous sur l'objet principal de cette leçon : la révélation ici-bas des réparations de l'Ancien Caché (« Atik Yomin »). Ces réparations composent le dévoilement dans le monde de la pitié « totale » de D..., pitié qui implique conjointement le bien du corps et le bien de l'âme, et ceci est évidemment essentiel pour tout ce qui concerne les délivrances, délivrances personnelles de l'homme, et universelles de l'humanité. Quand cette direction cosmologique apparaît, alors «Atik Yomin », l' « Ancien Caché », permet conjointement une abondance matérielle extraordinaire, une très grande richesse, et une compréhension des secrets de la Torah sans précédent, et c'est à cette direction supérieure que s'attacha Moïse , ce qui lui permit à la fois d'être une des personnes les plus riches de sa génération et à la fois de livrer la Torah au monde. Et dans cet enseignement, Rabbi Nahman détaille les faits, les gestes, les paroles, et les intentions des hommes, qui incitent l'Eternel à dévoiler dans le monde ce rayonnement de l'Ancien Caché. En tout premier lieu, c'est la crainte de D... qui est nécessaire, et cette crainte de D... doit être complète et ne pas être altérée par toutes sortes de désirs physiques qui épaississent les écrans entre l'homme et D..., au lieu de rendre toujours plus transparents ces écrans, afin de ressentir toujours plus de crainte et de révérence vis-à-vis de l'Eternel.

Et dans ce contexte, Rabbi Nahman explique que toutes les envies et les imaginations au sujet des beautés éphémères, altèrent considérablement la respiration des hommes, comme ceci est exprimé dans l'extrait ci-dessous.

Traduction française (de l'extrait de la leçon) :

Les beautés éphémères résultent de l'interruption de la respiration. En effet, au moment où la goutte de semence est prête à sortir, la respiration doit s'interrompre pour deux raisons : la première est d'empêcher le refroidissement de la semence, car la respiration constitue un air froid que l'homme reçoit continuellement de l'extérieur, alors qu'elle doit sortir dans la chaleur pour être fertile. La seconde raison réside dans l'effort de l'expulsion de la semence qui nécessite inévitablement une interruption de la respiration. En effet, la respiration consiste à expirer et inspirer, et puisque le corps est occupé à expulser la semence, il lui est impossible d'expirer de l'air, c'est pourquoi la respiration s'interrompt.

Aussi, le souffle inspiré auparavant se fige, se charge de l'énergie d'expulsion, et provoque la sortie de la semence. C'est en fonction de la pureté et de la clarté de ce souffle que le bébé sera vif et bien constitué. En effet, si le souffle est pur et sain, la goutte qui sort chargée de ce souffle, sera elle aussi pure et saine, et par conséquent l'embryon sera lui aussi vif et en bonne constitution. Mais si, en revanche, une altération quelconque se trouve dans ce souffle, la goutte sera elle aussi altérée. Cette notion relève de « L'homme est semblable au souffle » (Ps 144:4), car la formation du fœtus dépend du souffle. Ceci relève de : « Les humains ne sont que souffle » (Ps 62:10). Il en découle que les beautés éphémères proviennent de l'interruption de la respiration.

L'allusion étonnante mentionnée dans l'introduction de cet enseignement concerne la révélation du messie. En effet, dans les Conversations de Rabbi Nahman (Sih'ot Haran), Rabbi Nahman évoque l'instant de la délivrance finale en parallèle avec l'instant d'expulsion de la semence de l'homme, et si cet instant d'expulsion s'accompagne chez l'homme d'une interruption de la respiration au niveau individuel, il est légitime de comprendre qu'au niveau universel, avant la révélation du messie, instant de la délivrance finale, là encore une plaie d'interruption de la respiration se manifesterait cette fois à l'échelle du monde entier. Signe supplémentaire associé à la période que l'on vit actuellement.

Extrait de la leçon (traduit précédemment) :

ויפי, הוא מהפסק הנשימה כי בשעת יציאת הטפה זרעיות אִזִי צריך להיות הפסק הנשימה, משגִי טעמים א' כְּדִי שְׁלֹא יִתְקַרֵר הַטֶּפֶה עַל יְדֵי הַנְּשִׁימָה שֶׁהוּא אֲוִיר הַקָּר, שְׁמֻקְבֵּל בְּכָל רִגַע מִבְּחוּץ כִּי צְרִיכָה לְצֵאת בְּחַמִּימוֹת, כְּדִי שִׁיְהִיָּה רָאוּי לְהוֹלֵדָה וְהִב' כִּי מַחֲמַת שְׁעוֹסֵק כַּח הַדּוּחָה לְהוֹצִיא וּלְדַחֹת הַטֶּפֶה עַל כֵּן הוּא בְּהִכָּרַח הַפֶּסֶק הַנְּשִׁימָה כִּי הַנְּשִׁימָה הוּא מוֹצִיא רוּחַ וּמְכַנִּיס רוּחַ וּמַחֲמַת שְׁעוֹסֵק כַּח הַדּוּחָה לְדַחֹת הַטֶּפֶה אִי אֶפְשָׁר לְהוֹצִיא הָרוּחַ וְעַל כֵּן הוּא הַפֶּסֶק הַנְּשִׁימָה וְזֶה הָרוּחַ וְהַהֶבֶל שֶׁנִּכְנָס מִקֶּדֶם וְנִשְׁאַר שָׁם הוּא מִתְלַבֵּשׁ בְּהַפְּחַת הַדּוּחָה, וְעַל יְדוֹ יוֹצֵאָה הַטֶּפֶה לְחוּץ וְכִפִּי זְכוּת וְצָחוֹת הַהֶבֶל כֵּן הַנֶּלֶד מִלְּבֹן וּמִזֶּרֶז כִּי אִם הַהֶבֶל זָךְ וְנָקִי אִזִּי הַטֶּפֶה שִׁיּוֹצֵאת שְׁמֻלְבָּשׁ שָׁם הַהֶבֶל הִזֶּה הִיא גַּם כֵּן צָחָה וְנִקְיָה וְאִזִּי הַנֶּלֶד גַּם כֵּן מִלְּבֹן וּמִזֶּרֶז וְאִם יֵשׁ עֲכִירוֹת בְּתוֹךְ הַהֶבֶל אִזִּי נִתְעַכֵּר הַטֶּפֶה גַּם כֵּן וְזֶהוּ "אָדָם לְהֶבֶל דָּמָה" כִּי כִּפִּי הַהֶבֶל, כֵּן הַתְּהוּוֹת הַנֶּלֶד וְזֶה בְּחִינַת: "אֵךְ הֶבֶל בְּנֵי אָדָם" כִּי הַהֶבֶל הוּא מִלְּבֹן וּמִזֶּרֶז הַנֶּלֶד בְּנֵ"ל וְזֶה בְּחִינַת: "הֶבֶל הַיִּפִּי", כִּי הַיִּפִּי הוּא כִּפִּי הַהֶבֶל בְּנֵ"ל וְעַל כֵּן מִי שְׁחוֹמֵד יִפִּי הַנְּשִׁימָה נִמְצָא שְׁמֻקְבֵּל בְּחִינַת הַפֶּסֶק הַנְּשִׁימָה

Chapitre 4

Les poumons, froideur et équilibre

Résumé de : Torah 78, Tome I ; Torah 92, Tome I ; Torah 225, Tome I ; Torah 2, Tome II ; Torah 9, Tome II

« Si les bronches des poumons ne soufflaient pas sur le coeur, le coeur consumerait le corps tout entier » (Tikouné Zohar 27b). Cette maxime du Zohar ouvre à Rabbi Nahman une toute nouvelle porte dans sa compréhension du rôle des poumons. Il convient de méditer sur ce rôle stabilisateur et régulateur des poumons en étudiant les visions du Likoutey Moharane ci dessous. En effet cet instant de reconnaissance, où l'on prend conscience de la charge essentielle d'un membre du corps humain, et des implications métaphysiques de cette fonction, est source d'une grande guérison pour le membre en question.

Dans ces enseignements, Rabbi Nahman révèle comment les différentes parties de l'âme, les différents composants du peuple, et les différentes aspirations du monde, s'articulent autour de deux états essentiels : la passion et l'équilibre.

Ni l'une ni l'autre de ces deux notions n'est perçue comme un idéal, elles sont évidemment complémentaires, et surtout pas antagonistes. En effet D... a précisément composé l'âme humaine de cinq parties nommées Nefesh, Rouah', Nechama, Haya, et Yehida. Le Nefesh symbolise la passion religieuse, tandis que le Rouah', littéralement le « souffle », est là encore associé à la Torah par le verset « Et le souffle de D... planait au dessus des eaux » (Genèse, 1:2), puisque « la Torah, c'est l'eau » (Zohar, 218b). Donc on voit bien que le souffle, la respiration, protège en quelque sorte l'homme des élans de son coeur, même lorsque ces derniers sont les effets d'une quête spirituelle sincère et pure. Malgré tout, il faut s'en protéger, parce que « Si les bronches des poumons ne soufflaient pas sur le coeur, le coeur consumerait le corps tout entier » (Tikouné Zohar 27b). Aussi Rabbi Nahman va plus loin, et explique que le souffle que l'on inspire, expire, puis inspire, tout en étudiant la Torah, habille le coeur humain d'un « vêtement » tissé des lettres de la Torah que l'on étudie, et ce « vêtement de lettres » protège l'étudiant d'une lumière qui, sinon, lui serait trop forte, et qui l'aveuglerait. Et ce souffle qui « habille » et qui protège, c'est le sens secret de la maxime talmudique « Un souffle sacré la revêt » (Meguila 14b). Il est important de comprendre que la respiration nous protège à deux niveaux : déjà intérieurement, par rapport aux effusions sentimentales du coeur, le rôle des poumons est régulateur ; mais la dimension qu'ajoute Rabbi Nahman, c'est la protection extérieure. En

effet, le poumon tient une mission purificatrice de l'air ambiant, et nous préserve des souffles extérieurs, ces souffles de « folie » auxquels les kabbalistes font si souvent référence. Les souffles de nos soupirs, de nos prières, les respirations que l'on inspire et expire pendant que l'on étudie la Torah, tout ce Rouah' s'érige en véritable forteresse autour de nous, et nous entoure, nous habille, de façon à nous garder à l'abri de ce monde extérieur. Là encore, l'intention est essentielle, et Rabbi Nahman nous invite donc à méditer, lorsque l'on étudie ou que l'on prie, sur la présence de ces souffles sacrés, ces vêtements de lettres, qui nous enlacent et nous protègent. Et dans cette reconnaissance, cette prise de conscience, ce sentiment d'intimité entre l'homme et le souffle de sa bouche, nos poumons sont revitalisés d'un souffle nouveau, c'est le sens de « L'esprit de Jacob revint à la vie » (Genèse, 45:27) que Rachi commente « Le souffle sacré reposa sur lui ».

En effet il est bon de savoir que Jacob, qui correspond à l'attribut de Vérité, comme dans « Tu donnes la vérité à Jacob » (Mic, 7:20), est associé à la Torah, et donc aux poumons. Tandis que son fils, Joseph, fait référence au cœur, puisque Pharaon l'appelle « Tsafnat Paneah' » et que le terme Tsafnat est associé au cœur dans le Psaume 119 du Roi David. Ainsi on comprend à un tout autre niveau l'agitation de Jacob lors de l'épisode de la vente de Joseph, puisque le verset dit bien « Jacob demandait à vivre en paix, lorsque le traumatisme de Joseph s'abattit sur lui. » En fait les poumons, Jacob, représentent l'équilibre et la paix, tandis que le cœur, Joseph, s'embrase parfois menaçant d'enflammer l'édifice tout entier, et il convient alors de faire des mouvements de va et vient, sereinement, pour « ventiler » cette agitation métaphysique, et réveiller l'attribut de Jacob. En effet les mouvements de va et vient sont associés à Jacob pour différentes raisons trop longues à détailler dans ce résumé. On retiendra qu'il est important, afin de renforcer l'activité pulmonaire, d'aller et venir (pas forcément dans la maison du malade, tout ceci peut être accompli à distance) très sereinement, avec l'intention de réveiller l'attribut de Jacob et de calmer par là l'ardeur de Joseph. En imitant ainsi à l'échelle humaine, en allant et venant, les mouvements de ventilation des poumons. Néanmoins Rabbi Nahman ajoute que ces mouvements de va et vient devront être effectués par une tierce personne, puisque la personne malade, en cas de difficultés respiratoires, devra au contraire s'abstenir de tout effort supplémentaire. Rabbi Nahman précise même que c'est par cette sagesse de va et vient que le prophète Elisha « ressuscita » le fils de la Chounamite dans la Bible.

Cette ventilation des poumons, c'est aussi le travail des guides de la génération. Le peuple est comparé au cœur, comme l'enseigne le Zohar « Israël est le cœur du monde » (III, 221b), mais les guides spirituels, eux, représentent les poumons. Et leur souffle peut tantôt rallumer une flamme quand elle s'est essoufflée, tantôt éteindre une flamme, quand

elle menace d'embraser l'édifice tout entier. Aussi toutes les turpitudes du peuple pourraient être régulées dans la proximité avec les Justes de la génération. Et ceci s'applique évidemment au particulier, puisque chaque être humain doit devenir un « coeur » pour D... , et ceci nécessite justement d'évincer toutes les poussières qui se sont mêlées à la flamme. Là encore, c'est le rôle du Juste de souffler sur ces poussières, ces mauvaises énergies, qui symbolisent évidemment le Erev Rav, cette foule nombreuse d'Égyptiens qui suivirent les Hébreux lors de la Sortie d'Égypte et les incitèrent à commettre la faute du Veau d'Or. On comprendra alors que dans notre proximité avec les guides de la génération, avec leurs enseignements, leurs livres, leurs conseils, on revitalise le poumon universel, et par là même en Or H'ozar (lumière réfléchie) nos poumons sont régénérés aussi. Parfois, dans les périodes d'oppression, le coeur souffre, mais alors les poumons sont aussi en détresse puisque leur travail d'aération et de ventilation est compliqué par l'obstruction des vaisseaux sanguins. Malgré ces difficultés, avec l'aide de D..., les poumons parviennent malgré tout à lubrifier le liquide plasmatique et rétablir l'équilibre du corps. Ainsi, que ce soit les poussières du Erev Rav, ou les obstructions sanguines, qui symbolisent selon le Likoutey Moharane la sur-sollicitation du Juste, on constate que les poumons rencontrent souvent des formes d'adversité dans l'exercice de leur fonction. Cette prise de conscience, là encore, est la forme de reconnaissance qui aide au rétablissement de l'ordre et de l'équilibre interne. (On note que les anciens conseillaient de prendre une cuillère d'huile d'olive matin et soir dans les cas d'insuffisance respiratoire, peut être que l'idée profonde dissimulée dans ce vieux remède correspond à cette nécessité de lubrification développée dans les considérations de Rabbi Nahman de Breslev ci dessus, et il serait bon, alors, de ré-appliquer cette recette en cas de besoin).

En guise de conclusion de ce chapitre sur le rôle stabilisateur des poumons, on propose un extrait de la leçon 225, Tome I, qui entrevoit tout ce que l'on a déjà étudié et d'autres horizons encore, comme le lien entre une bonne respiration et une bonne vision, puis le lien entre une bonne respiration et la foi.

Extrait de la leçon :

דע כַּשֶׁהָרְאָה בְּשִׁלְמוֹת עַל יְדֵי זֶה הַבֶּטָחוֹן בְּשִׁלְמוֹת כִּי עַקֵּר הַבֶּטָחוֹן בְּשִׁלְמוֹת הוּא עַל יְדֵי הַשֶּׁכֶל
כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב (תְּהִלִּים קמ"ה) : "עֵינַי כָּל אֶלֶיךָ יִשְׁבְּרוּ" עֵינַי זֶה בְּחִינַת הַשֶּׁכֶל כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב (בְּרַאשִׁית
ג) : "וַתִּפְקַחְנָה עֵינַי שְׁנֵיהֶם", וּפְרַשׁ רַש"י עַל שֵׁם הַחֲכָמָה נֶאֱמַר וּלְפִי הַשֶּׁכֶל כֵּן הוּא הַבֶּטָחוֹן כִּי יֵשׁ
כְּמָה מַעֲלוֹת וּמְדֻרְגוֹת בְּבֶטָחוֹן עַד אִין סוּף בְּבִחִינַת (יִשְׁעֵיָה כ"ו) : "בֶּטָחוֹ בְּהַ עַדִּי עַד" וְהַכֹּל לְפִי
הַשֶּׁכֶל כֵּן לְ עַקֵּר הַשֶּׁכֶל עַל יְדֵי הָרְאָה כִּי עַקֵּר הַשֶּׁכֶל הוּא עַל יְדֵי הַלְחָלוּחִית הָעוֹלָיִם אֶל הַמֶּמֶח
שֶׁהֵם בְּחִינַת הַשְּׁמֹן וְהַמֶּמֶח הִיא הַפְּתִילָה וְהַנְּשָׁמָה שֶׁבְּמֶמֶח הוּא הָאוֹר נִמְצָא שֶׁ עַקֵּר קִיּוֹם הַשֶּׁכֶל הוּא
עַל יְדֵי הַלְחָלוּחִית שֶׁבְּגוּף כֵּן לְ וְהַלְחָלוּחִית הוּא עַל יְדֵי הָרְאָה כְּמוֹבָא (בְּתַקוּנַי זֶהר כ"ז) : אֶלְמָלָא
כְּנִפֵי רְאָה דְּמִנְשָׁבִי עַל לְבָא הוּי לְבָא אוֹקִיד כָּל גּוּפָא וְזֶה בְּחִינַת (שְׁמוֹת כ"ה) : "וְהָיוּ הַכְּרוּבִים
פוֹרְשֵׁי כְּנָפִים עַל הַכַּפְרֹת" כַּפְרֹתָא דְּלְבָא (זֶהר פִּינְחָס דָּף רלד) נִמְצָא שֶׁעַל יְדֵי הָרְאָה נִתְקַיֵּם
הַלְחָלוּחִית, שְׁלֵא יִתְיַבֵּשׁ עַל יְדֵי הַלֵּב וְעַל יְדֵי זֶה קִיּוֹם הַשֶּׁכֶל שֶׁהוּא בְּחִינַת נֵר דּוֹלֵק עַל יְדֵי
הַלְחָלוּחִית כֵּן לְ עַל יְדֵי הַשֶּׁכֶל, עַל יְדֵי זֶה נֶעֱשֶׂה הַבֶּטָחוֹן כֵּן לְ נִמְצָא שֶׁשִּׁלְמוֹת הַבֶּטָחוֹן הוּא עַל
יְדֵי שִׁלְמוֹת הָרְאָה כֵּן לְ

Traduction française :

Sache que lorsque le poumon est sain, la confiance en D.. est alors parfaite. En effet, l'aspect essentiel de la perfection de la confiance dépend de l'intellect, comme il est écrit : « Tous les yeux ont confiance en toi » (Psaume 145:15). « Les yeux » correspondent à l'intellect, comme dans : « Les yeux des deux s'ouvrirent » (Berechit 3:7) que Rachi explique ainsi : « Ceci se réfère à la sagesse ». Ainsi, la confiance dépend de l'intellect, car il existe une infinité de niveaux et de degrés de confiance, au sens de « Mettez votre confiance en D.. , toujours et pour l'éternité » (Isaïe 26:4) Et tout est fonction de l'intellect.

Parallèlement, l'essence de l'intellect passe par le poumon car l'essence de l'intellect dépend de l'humidité, des fluides et des gras qui montent vers le cerveau, comme de l'huile. Le cerveau représente la mèche, et l'âme située dans le cerveau représente la flamme. Il en ressort que l'aspect principal de l'existence de l'intellect dépend de l'humidité du corps et cette humidité passe par le poumon, comme rapporté dans « S'il n'y avait pas les lobes des poumons pour souffler sur le coeur (le refroidir), le coeur consumerait le corps tout entier » (Tikouné 27b). Tel est le sens de : « les Chérubins déployaient leurs ailes au dessus du couvercle de l'arche d'alliance », « la couverture du coeur » (Zohar III 234a ; l'arche d'alliance correspond au coeur et les ailes des chérubins correspondent aux « ailes des poumons », c'est à dire aux lobes des poumons). Ainsi, grâce aux poumons, l'humidité se maintient afin d'empêcher l'assèchement du coeur. De cette manière, l'intellect perdure, correspondant à la flamme qui brille, grâce à l'humidité. Ainsi, par l'intellect se forme la confiance, il en ressort donc que la perfection de la confiance en D.. va selon la perfection des poumons.

2nde Partie - Méditations Respiratoires

Les trois enseignements qui suivent sont un peu particuliers dans leur relation avec les poumons. En effet ce n'est ni le rôle, ni la guérison des poumons qui sont au centre de ces leçons, mais des sujets complètement différents. C'est seulement à la fin de ces trois études que Rabbi Nahman fait le lien entre l'activité des poumons et chaque paragraphe des leçons précédemment enseignées. Ainsi le plus simple pour le lecteur sera que nous résumions successivement ces trois leçons extrêmement denses point par point, et à la fin de chacun de nos résumés nous indiquerons comment Rabbi Nahman retrouve dans ces concepts certains aspects de l'activité pulmonaire.

Les rectifications évoquées dans ces leçons peuvent paraître hors de portée au niveau individuel. En effet Rabbi Nahman fait intervenir des événements universels, et même des personnages romanesques. Cependant cette lecture historique, prophétique, qui décrit les différentes étapes des réparations successives qui conduiront le monde vers l'état de sa délivrance, s'accompagne toujours dans le Likoutey Moharane d'une lecture plus accessible, plus personnelle. Et c'est le sens essentiel et fondamental du paragraphe qui conclut chacun de ces trois enseignements, puisqu'il relie les différents éléments de la leçon à des aspects de l'activité des poumons.

Ainsi, simplement par des exercices de respiration, le disciple attentif de Rabbi Nahman de Breslev pourra concrétiser au niveau individuel toutes les rectifications évoquées dans ces leçons. En inspirant puis expirant selon une certaine intention, une certaine méditation, correspondant à une réparation enseignée dans la leçon, puis en inspirant et expirant de nouveau conformément à une autre réparation enseignée dans la leçon, et ainsi de suite, on peut devenir le microcosme de toutes les constructions envisagées dans cette leçon, et se reconstruire pleinement, par le souffle des poumons.

A chaque respiration, on pensera dans les détails à tous les versets indiqués entre « », qui relie l'activité des poumons à un concept de l'enseignement, quitte à respirer plusieurs fois à chaque étape, afin d'avoir le temps de penser à tout. L'essentiel de ces exercices respiratoires et de ces méditations étant évidemment la foi : on doit croire d'une foi parfaite que par ces inspirations et expirations « intentionnées », on accomplit véritablement toutes ces rectifications universelles. Rabbi Nahman insistait beaucoup sur ce point : il faut y croire absolument ! Afin que toutes ces réparations s'opèrent, et que toutes ces lumières, qui correspondent en fait à des Sephirot et des Partsoufim, s'unissent dans les mondes supérieurs, pour le bien de l'humanité.

Ces indications sont tellement essentielles que nous les rappellerons à la fin de chacun de ces trois enseignements, juste avant les méditations respiratoires relatives à la leçon.

Chapitre I

Le Conseiller - Torah 5, Tome II

Résumé

Les chutes de foi entraînent des souffrances exceptionnelles pour le peuple et pour l'individu. Aussi il faut tout mettre en oeuvre pour réparer les manques de foi. C'est le sens du verset « L'Éternel t'affligera des plaies terribles, des plaies de foi » (Deutéronome 28:59), ces plaies frappent de stupeur ceux qui en sont témoins. Et ceci provient du fait que Ce en quoi l'individu et le peuple sont censés croire, D..., est source de toutes les merveilles, et si on ne mérite pas cette merveille du côté de la miséricorde, elle s'impose du côté de la rigueur. Toutes les tentatives de guérisons, les cris, les pleurs, sont alors voués à l'échec, et la situation semble désespérée. C'est toute la conséquence dramatique d'une défaillance au niveau de la foi.

Pourtant, les « bons conseils » sont un remède à la crise de foi. C'est le sens du verset « Tu as accompli des merveilles, des conseils de foi » (Isaïe 25:1), et par les conseils, on répare l'attribut des merveilles, pour le relever de la stupeur et de l'effroi vers la miséricorde et la lumière. Ces bons conseils s'habillent tout d'abord dans un cri du coeur, un cri sans voix, un cri sans parole, un cri inaudible. Ce cri privé de son que seul Celui qui voit les coeurs perçoit, relève petit à petit la foi de celui ou de celle qui souffre, puisque par ce cri que nul ne peut entendre se dévoile le Seul qui peut l'entendre, D....

Par ces cris sans voix, se dévoile dans le monde une multitude de bons conseils qui viennent en aide à tout un chacun selon sa situation, et la foi s'accroît peu à peu au milieu des hommes. Mais ces conseils apparaissent dans le monde seulement par allusion, comme un scintillement indiscernable, et s'il n'y a pas d'homme sage pour les comprendre, alors ces conseils seront perdus et la génération retournera dans les ténèbres.

C'est alors qu'intervient un personnage, « le conseiller ». Homme sage, doué de discernement, il puise ces conseils merveilleux pour l'humanité, conseils qui furent suscités par la génération des cris sans voix, et que personne n'avait perçu ni compris

jusqu'à lui. « Des eaux profondes sont comme le conseil dans le coeur de l'homme et l'homme doué de discernement sait y puiser » (Proverbes 20:5). A la lumière du « conseiller », le peuple reçoit de nouveaux conseils appropriés, et ceci redresse la foi aux quatre coins du monde. La foi est tellement relevée qu'elle dépasse même les frontières du peuple concerné et de nombreux convertis rejoignent alors l'assemblée du « conseiller ».

Pourtant ces convertis portent en eux une trace du passé de l'humanité, le temps où les ténèbres recouvraient encore le monde, et ceci se manifeste par une forme d'orgueil et de prétention. Et cet orgueil, emporté par les convertis depuis les bas fonds vers l'assemblée du « conseiller », s'abat alors sur les dirigeants spirituels de la génération, qui deviennent soudainement orgueilleux.

Les dirigeants spirituels de la génération deviennent alors le principal danger pour l'émancipation spirituelle du monde, puisqu'ils oublient leur tâche principale de dévoiler la parole de D... et ne s'intéressent plus qu'à leur propre reconnaissance parmi les foules. Ils règnent alors en meneurs autoritaires, et ternissent la parole de D... sur terre. Ils s'auto-proclament Rois et punissent même ceux qui refusent de se soumettre à leurs dominations. Cet orgueil démesuré des dirigeants spirituels de la génération cause de grands dommages métaphysiques, et c'est la raison pour laquelle se multiplie démesurément dans le monde la tentation adultère. Tout adultère provient en racine de l'arrogance des guides de la génération, c'est le sens du verset « Dans ses filets une âme orgueilleuse » (Proverbe 6:26). Et cette débauche généralisée menace alors de faire de nouveau sombrer l'humanité dans les ténèbres, humanité qui venait difficilement de se relever grâce aux cris sans voix, aux bons conseils, à l'homme sage, et au redressement de la foi.

Heureusement, une armée secrète se met immédiatement en place, les « gardiens de la Terre », et préserve la génération d'un effondrement total. Pour cela, ces « gardiens de la Terre » révèlent dans le monde la lumière des Tefilin (phylactères portés pendant la prière sur le front et sur le bras). En effet leur pureté leur permet de remonter tous les fluides du bas du corps vers le haut du corps, et en particulier vers le cerveau, qui s'allume comme une lampe à huile. Ainsi ils font briller les Tefilin du front comme un phare de gloire, Peer, qui contre-balance avec l'orgueil et l'arrogance des guides de la génération. Ils réparent ainsi la débauche de leur génération par l'élévation de ces fluides vers le haut, contrairement à leurs contemporains qui « gaspillent » ces fluides vers le néant, et réutilisent cette énergie vitale pour illuminer leur cerveau qui scintille alors comme les Tefilin du front. Ce scintillement, c'est la lettre ψ des Tefilin du front, qui a à la fois trois branches, et à la fois quatre branches, ce qui fait sept en tout, symbole de la révélation des

Sept Bergers. Ces Sept Bergers mettent fin au règne des guides de la génération, et redressent toute l'humanité vers la lumière, une fois de plus.

Pour redresser l'humanité et toutes les âmes qui étaient tombées durant cette période d'obscurité, les Sept Bergers répandent dans le monde des paroles pures et vraiment intelligentes, qui revivifient tout celui qui les entend. Ces paroles émanent d'un raffinement de l'intellect hors du commun, et c'est le sens du verset « Les paroles de l'Éternel sont sept fois épurées » (Psaume 12:7), ceux sont les paroles des Sept Bergers. Ces paroles resteront même quand le scintillement du ψ des Tefilin du front sera terminé. En effet un scintillement n'est pas une lumière qui dure, et l'éclairage des Sept Bergers touche à sa fin. Mais leurs paroles pures, elles, resteront dans les cœurs même après le départ des Sept Bergers.

L'humanité entrera alors dans un long sommeil. Les Sept Bergers se sont « éteints », et la conscience qu'ils représentaient est à présent en veille. C'est alors que deux choix s'offrent à la génération : le rêve, ou le cauchemar. Le rêve, c'est un sommeil auprès d'un ange, tandis que le cauchemar, c'est un sommeil auprès d'un démon. Et selon l'impact que les paroles des Sept Bergers auront eu sur l'humanité, le sommeil des hommes sera un rêve ou un cauchemar. Parce que lorsque l'esprit éclairé cesse son fonctionnement, il ne reste plus que les paroles que l'on a entendu au cours de la journée, qui sont en quelque sorte « la trace » de l'esprit, ce qui en reste pendant la nuit. Et quand ces paroles pures accompagnent celui qui dort pendant la nuit, alors c'est un rêve. S'il ne les a pas assez intériorisées et qu'il les oublie pendant la nuit, alors c'est un cauchemar. Pourtant, même dans ce cas de figure, où le sommeil s'apprête à être agité par un mauvais rêve, il est encore possible de renforcer l'ange, et d'augmenter les chances de dormir paisiblement, dans un sommeil réparateur. Ceci est possible lorsque l'on dîne avant de dormir dans la plus grande joie. Par cette joie, on renforce l'ange, qui puise toute sa vitalité de la joie.

Malgré tout, une impureté peut encore survenir pendant le sommeil, et faire basculer le sommeil du rêve vers le cauchemar. Et celle-ci est due aux injustices qui sont perpétrées dans le monde, et en particulier par les juges et les tribunaux. Quand ces derniers corrompent la justice, ils corrompent en fait la source de la Justice qui s'enracine dans le mystère du Char Céleste. C'est ainsi que les justices déchues brisent l'harmonie des différents membres du Char Céleste. Et quand les éléments du Char Céleste, que sont Michael, Ouriel, Nouriel, Gabriel, se distancient les uns des autres, des désirs frelatés tombent du Char Céleste vers celui qui dort et perturbent son sommeil. Les anges ne sont plus à même de protéger celui qui dort qui est alors à la merci des démons. C'est alors qu'il faut absolument ressaisir tous les éléments du Char Céleste ensemble et les ré-unifier. Et c'est l'intention secrète des Sages qui instituèrent la prière d'avant le coucher : « A ma

droite Michael, à ma gauche Gabriel », grâce à cette prière, on attache les membres du Char Céleste et on restitue un jugement équitable. Amen.

(Les rectifications évoquées dans cette leçon peuvent paraître hors de portée au niveau individuel. En effet Rabbi Nahman fait intervenir des événements universels, comme la génération des cris sans voix, et même des personnages romanesques, comme le « Conseiller », ou l'armée des « Gardiens de la Terre ». Cependant cette lecture historique, prophétique, qui décrit les différentes étapes des réparations successives qui conduiront le monde vers l'état de sa délivrance, s'accompagne toujours dans le Likoutey Moharane d'une lecture plus accessible, plus personnelle. Et c'est le sens essentiel et fondamental du paragraphe qui suit, puisqu'il relie les différents éléments de la leçon à des aspects de l'activité des poumons.)

Ainsi, simplement par des exercices de respiration, le disciple attentif de Rabbi Nahman de Breslev pourra concrétiser au niveau individuel toutes les rectifications évoquées dans cette leçon. En inspirant puis expirant selon une certaine intention, une certaine méditation, correspondant à une réparation enseignée dans cette leçon, puis en inspirant et expirant de nouveau conformément à une autre réparation enseignée dans cette leçon, et ainsi de suite, on peut devenir le microcosme de toutes les constructions envisagées dans cette leçon, et se reconstruire pleinement, par le souffle des poumons.

A chaque respiration, on pensera dans les détails à tous les versets indiqués entre « », qui relie l'activité des poumons à un concept de l'enseignement, quitte à respirer plusieurs fois à chaque étape, afin d'avoir le temps de penser à tout. L'essentiel de ces exercices respiratoires et de ces méditations étant évidemment la foi : on doit croire d'une foi parfaite que par ces inspirations et expirations « intentionnées », on accomplit véritablement toutes ces rectifications universelles. Rabbi Nahman insistait beaucoup sur ce point : il faut y croire absolument ! Afin que toutes ces réparations s'opèrent, et que toutes ces lumières, qui correspondent en fait à des Sephirot et des Partsoufim, s'unissent dans les mondes supérieurs, pour le bien de l'humanité.)

Ceci correspond aux poumons, lorsqu'ils sont en bonne santé, tous les aspects évoqués sont réalisés, car le poumon est froid et humide.

1) « Froid » renvoie au verset « Une personne au sang froid (Litt. « au souffle froid ») est un homme doué de compréhension. » Soit la notion d'affermissement de la foi par l'intermédiaire d'un homme doué d'intelligence.

(—> Première Inspiration-Expiration : dévoilement de l'homme doué d'intelligence, le « Conseiller »)

2) « Humide » renvoie à l'humidité et aux graisses qui s'élèvent jusqu'au cerveau pour atteindre le niveau du cerveau, Tefilin.

(—> Seconde Inspiration-Expiration : dévoilement des « Gardiens de la Terre », la lumière des Tefilin, les Sept Bergers)

3) Des poumons parfaits correspondent également à l'amélioration du sommeil, car le sommeil dépend des poumons, puisqu'ils sont froids et humides, et que le sommeil dépend lui aussi du froid et de l'humidité. C'est pourquoi, les périodes de pluie sont des périodes de sommeil, car le sommeil est alors très agréable pour l'homme, justement parce que les pluies sont froides et humides, et cela nous renvoie encore une fois au concept de « froid et humide ». C'est ainsi que le sommeil est si agréable le matin à cause de la rosée qui est froide et humide, c'est pourquoi le sommeil est tellement agréable à ce moment. Il en résulte donc qu'en vertu des poumons qui sont froids et humides le sommeil est rétabli.

(—> Troisième Inspiration-Expiration : les Sept Bergers s'éteignent, plongée dans un sommeil profond)

4) En outre, le poumon est appelé « Réa » , car il éclaire les yeux (« Méirat », éclairer, a la même racine trilitère que les poumons « Réa »), comme l'enseignent nos sages, en rapport avec la notion de joie « La lumière des yeux réjouit le cœur » (Houlin 49a), qui fait allusion au renforcement de la joie, à l'origine du renforcement de l'ange.

(—> Quatrième Inspiration-Expiration : joie et renforcement de l'ange)

5) D'autre part, le poumon correspond également à la restitution du jugement, l'endroit du jugement se situe dans le coeur, comme il est écrit : « Aaron portera les jugements des enfants d'Israël sur son coeur ». Mais par la dégradation du jugement, toutes sortes d'amours frelatés, tombent du char céleste, provoquant par la même le réchauffement du coeur, il en résulte que le réchauffement du coeur représente la déformation du jugement, et le poumon souffle sur le coeur afin de le refroidir de la chaleur, ce qui correspond à la restitution du jugement, tel est le sens du verset : « Il reprend son souffle, et les eaux s'écoulent ». Autrement dit, le souffle des poumons ventile le coeur et refroidit sa chaleur, engendrant ainsi la restitution du jugement. Telle est l'allusion « Les eaux s'écoulent », comme l'indique : « Que le jugement jaillisse comme de l'eau » (Amos 5:24), référence à la restitution du jugement. Pour cette raison, le poumon est appelé « Réa », qui s'écrit comme le mot « vision » (en hébreu), car il éclaire les yeux, ce qui correspond à l'affirmation de nos sages « Un juge ne se fie qu'à ce qu'il voit » (Sanhédrin 6b), ce qui renvoie à la restitution du jugement. C'est pourquoi : « Méirat » a pour initiale : « Tokho Ratsouf Ahava Mibnot Yeroushalaïm » (« Son intérieur est paré d'amour pour les filles de Jérusalem ») évoquant la restitution du jugement, ou rectification du Char qui est le siège de l'amour saint, comme dans son « Siège est Pourpre (Argaman), paré d'amour pour les filles de Jérusalem », tel est le sens du verset « Tes Jugements sortent à la lumière » (Osée 6:5), comme nous le disons dans la prière de Roch Hachana « Fais sortir notre jugement comme la lumière ».

En d'autres termes, grâce aux poumons, qui illuminent les yeux, se produit la restauration du jugement, comme dans « Fais sortir notre jugement comme la lumière ».

(—> Cinquième Inspiration-Expiration : Rectification du jugement)

Extrait de la leçon (traduit ci-dessus)

וְזֶה הוּא בְּחִינַת הַרְאָה כְּשֶׁהַרְאָה בְּשִׁלְמוֹת נֶעֱשִׂין גַּם כּוֹן כָּל הַבְּחִינּוֹת הַנ"ל כִּי הַרְאָה הִיא קַר וְלַח קַר זֶה בְּחִינַת "וְקַר רוּחַ אִישׁ תְּבוּנָה" בְּחִינַת תְּקוּן הָאֱמוּנָה עַל יְדֵי אִישׁ תְּבוּנָה כֵּן"ל לַח זֶה בְּחִינַת הַלְחָלוּחִית וְהַשְּׂמֻנוּנִית הָעוֹלָה אֶל הַמַּחְ וְנִעֲשֶׂה בְּחִינַת מַחִין תְּפִלּוֹן כֵּן"ל גַּם כְּשֶׁהַרְאָה בְּשִׁלְמוֹת, זֶה בְּחִינַת תְּקוּן הַשְּׁנָה כִּי הַשְּׁנָה עַל יְדֵי הַרְאָה כִּי הַרְאָה הִיא קַר וְלַח וְעַל יְדֵי קַר וְלַח עַל יְדֵי זֶה עֶקֶר הַשְּׁנָה וְעַל כֵּן בְּשַׁעַת גְּשָׁמִים אֵז הוּא זְמַן שְׁנָה כִּי אֵז עָרֵב לְאָדָם הַשְּׁנָה מְאֹד וְזֶה מִחַמַּת שְׁהַגְשָׁמִים הֵם קַר וְלַח, קְרִירוֹת וְלַחוּת וְכוּן בְּבִקְרַת הַשְּׁנָה עָרְבָה גַּם כֵּן כִּי אֵז יוֹרֵד הַטַּל, וְאֵזִי גַּם כֵּן הוּא קַר וְלַח וְעַל כֵּן הַשְּׁנָה עָרְבָה אֵז גַּם כֵּן נִמְצָא שֶׁעַל יְדֵי הַרְאָה שְׁהִיא קַר וְלַח, הוּא בְּחִינַת תְּקוּן הַשְּׁנָה גַּם רְאָה עַל שֵׁם שְׁהִיא מְאִירַת עֵינַיִם כְּמוֹ שְׁאֲמָרוֹ רַבּוֹתֵינוּ, זְכוֹרֵנוֹם לְבִרְכָה (חֲלִין מִטַּ מְשָׁלִי

ט"ו) : "מאור עינים ישמח לב" הינו בחינת תקון השמחה, שהוא חזוק המלאך כנ"ל גם הראה בשלמות זה בחינת תקון המשפט כי מקום המשפט הוא בלב כמו שכתוב "ונשא אהרו את משפט בני ישראל על לבו" ועל ידי קלקול המשפט שעל ידי זה נופליו אהבות נפולות מן המרכבה כנ"ל על ידי זה בא חמום הלב כנ"ל נמצא שחמום הלב זה בחינת קלקול המשפט והראה מנשבת על הלב ומקררת החמום, שזהו בחינת תקון המשפט וזה בחינת (תהלים קמ"ז) : "ישב רוחו יזלו מים" הינו על ידי נשיבת הרוח של הראה שהיא מנשבת על הלב ומקררת חמום הלב על ידי זה נעשה בחינת תקון המשפט וזהו "יזלו מים", בחינת (עמוס ה) : "ויגל כמים משפט" שהוא בחינת תקון המשפט כנ"ל וזהו ראה על שם שהיא מאירת עינים כנ"ל זה בחינת (סנהדרין ו) : "אין לדון אלא מה שעניו רואות שזהו בחינת תקון המשפט מאירת ראשי תבות תוכו רצוף אהבה מבנות ירושלים הינו בחינת תקון המשפט שהוא תקון המרכבה ששם האהבה דקדשה בבחינת "מרכבו ארמון תוכו רצוף אהבה מבנות ירושלים", כנ"ל וזה בחינת (הושע ו) : "ומשפטך אור יצא" וכמו שאנו אומרים ותוציא כאור משפטינו הינו על ידי הראה, שהיא מאירת עינים על ידי זה הוא בחינת תקון המשפט, בחינת: ותוציא כאור משפטינו

Chapitre 2

Le Fils et l'Elève - Torah 7, Tome II

Résumé

« Celui qui les prend en pitié les dirigera » (Isaïe 49:10). Le vrai dirigeant est celui qui est miséricordieux, il revêt alors l'aspect de Moïse, qui reprendra la direction du peuple dans l'avenir, selon la maxime « Celui qui fut est celui qui sera » (L'ecclésiaste 1:9).

L'essentiel de la miséricorde est de libérer le peuple du poids de ses fautes. Et pour ce faire, le véritable guide doit insuffler à sa génération de la connaissance. Parce que toutes les fautes proviennent en racine d'un manque de connaissance, et lorsque l'on comble ce manque de connaissance, selon l'adage « Heureux celui qui rend sage le pauvre » (Psaume 41:2), on répare toutes les fautes. Une fois cette connaissance acquise par la génération, celle-ci doit la transmettre à la génération suivante. Et cette transmission s'opère selon deux directions : le fils, et l'élève.

L'enseignement de cette connaissance à nos enfants, et à nos disciples, doit être imprégné de crainte du ciel, « Des paroles dites avec crainte sont acceptées. » (Brakhot

6b). Le processus d'enseignement implique la mise en jeux de deux types de connaissances distincts : une connaissance déjà intériorisée, limpide, extrêmement bien comprise, et une connaissance seulement entrevue, soupçonnée, qui nous est extérieure, et que l'on ne maîtrise pas encore. Et lorsque l'on enseigne à nos fils et nos élèves le premier type de connaissance, la « lumière intériorisée », immédiatement des éléments du second type de connaissance, les « lumières périphériques », s'éclairent tout à coup dans notre esprit et on est à présent à même de les comprendre, de les assimiler, et de les intérioriser. En fait plus on enseigne ce que l'on connaît, et plus on intègre ce que l'on ignore encore mais que l'on percevait déjà vaguement, c'est « l'intégration des lumières périphériques ». Car en « vidant » son esprit par le processus d'enseignement, la lumière qui était jusqu'alors dans une dimension extérieure peut enfin pénétrer à l'intérieur.

Evidemment, la profondeur de ces « lumières périphériques » varie d'un individu à l'autre, et plus l'individu est un sage, plus ces lumières sont profondes puisqu'elles représentent ce que le sage ignore encore mais toutefois pressent. Ce qui lui est « périphérique », ce qui l' « entoure » est infiniment plus profond que ce qu'il sait déjà. Et donc l'intensité des « lumières périphériques » du plus grand sage de la génération est hors de portée, et dépasse complètement les limites de ce monde, puisque cette connaissance marque précisément la limite de la connaissance de la génération. Ainsi, ces « lumières périphériques » du plus grand sage de la génération correspondent au monde futur, au monde avenir, et sont complètement en dehors du temps. Le seul cycle qui s'y trouve et qui correspond à ce que l'on connaît du temps est l'échelle de profondeurs de ces connaissances « périphériques », ces connaissances cachées, c'est à dire qu'une connaissance « périphérique » extrêmement profonde s'appelle « une connaissance d'un jour », c'est à dire qu'il faudrait un jour entier du monde futur pour y venir à bout, ce qui est plus long que toute l'histoire de l'univers connu, puisqu'un jour du monde futur est un « jour éternellement long » (Kidoushin 39b). Tandis qu'une connaissance encore plus profonde s'appelle « une connaissance d'un an ». Et c'est là le seul rapport au temps des « lumières périphériques » du plus grand sage de la génération.

A ce niveau, le sage de la génération doit être capable d'enseigner à la fois à ceux qui sont en haut, ceux qui sont déjà doués d'une certaine compréhension et d'une certaine perception, et à la fois à ceux qui sont en bas, ceux qui « dorment dans la poussière » (Isaïe 26:19). Pourtant, l'enseignement du sage de la génération pour ceux qui sont en haut et pour ceux qui sont en bas n'est pas le même. En effet, à ceux qui sont en haut, le sage leur montre qu'en fait ils ne savent rien. Tels les anges qui se demandent soudain « Mais où est le lieu de Sa Gloire ? ». Eux se pensaient des êtres « éveillés » et voici que le sage les plonge dans un profond sommeil. Tandis qu'à ceux qui sont en bas, le sage leur dévoile des perceptions et des connaissances qui les hissent vers le haut, et eux qui « dormaient dans la poussière », le sage leur dit « Réveillez vous et chantez ! Vous qui dormez dans la

poussière ». Ainsi le sage endort ceux qui sont éveillés et réveille ceux qui dorment. L'enseignement qui endort les élites, c'est l'enseignement du fils. L'enseignement qui réveille les ignorants, c'est l'enseignement de l'élève. Ces deux directions de la transmission : le fils, ceux qui sont en haut mais qui sont bousculés par l'enseignement du sage, et l'élève, ceux qui sont en bas mais qui sont soutenus par l'enseignement du sage, permettent au sage de maintenir les deux mondes en équilibre, le monde d'en haut, et le monde d'en bas. Malgré tout, le sage doit inclure la dimension du fils dans la dimension de l'élève et la dimension de l'élève dans la dimension du fils, afin que le fils et l'élève maintiennent leur crainte du ciel. En effet, puisque l'on perturbe la vision du fils, et qu'on l'endort, celui-ci pourrait complètement oublier la présence de D... sur terre. On doit donc lui insuffler un peu de l'enseignement de l'élève. Tandis que l'élève, on lui dessille les yeux, comme l'écrit Isaïe « Je vis D... », c'est l'enseignement de l'élève, puisque l'enseignement du fils, lui, ce serait plutôt « L'homme ne pourra Me voir et vivre ». On doit donc insuffler à l'élève un peu de l'enseignement du fils, pour ne pas qu'il s'oublie dans cette vision de l'omniprésence de D... , qu'il s'y habitue, et qu'il y perde toute crainte du ciel.

Dans cet échange mutuel entre les dimensions du fils et de l'élève le sage de la génération assure la prospérité du monde et l'influx de la subsistance. En effet toute la subsistance matérielle de la génération s'enracine dans les « lumières périphériques » du sage de la génération. Et celui-ci, pendant qu'il enseigne respectivement au fils, et à l'élève, perçoit ces « lumières périphériques » qu'il intègre peu à peu. Mais parfois, il comprend qu'il ne doit pas les intégrer, parce qu'elles sont trop « hautes », trop « suprêmes », alors pour ne pas les interioriser, il ne « vide » pas complètement son esprit pendant l'exercice d'enseignement. Et pour cela, il enseigne alors « par allusions ». Et avec la gestuelle qu'il effectue avec ses mains, il fait allusion pendant son cours à des concepts très hauts dont il ne veut pas se séparer, afin que des concepts encore plus haut n'inondent pas son esprit, des concepts que toute une vie ne suffira jamais à éclaircir. Et c'est précisément de « ces mains », de « ces allusions », que s'épanchent dans le monde tous les influx de subsistance matérielle. Et ensuite c'est l'attribut d'autorité, la royauté, qui puise cette subsistance des mains, des allusions, des « lumières périphériques » du sage de la génération, afin de subvenir aux besoins de toute l'humanité.

C'est alors qu'en mangeant, en profitant de cet épanchement matériel des mondes supérieurs, on peut ressentir une trace de l'origine suprême de ces influx et de cette matière. Et l'on peut être soudainement habité par une volonté infinie de s'approcher de ces lumières extérieures, de goûter à cette connaissance du monde futur, de craindre le Créateur, et d'étudier les enseignements, et les allusions, du plus grand sage de la génération. Tel est le sens de « et les ministres mangent à l'heure voulue » (Eccl. 10:17). A l'heure « voulue », précisément, l'heure de la « volonté », l'heure du repas où se manifeste la « volonté suprême » d'union entre les mondes d'en haut et les mondes d'en bas.

Conséquence des influx de subsistance qui émanent du rayonnement de la face du sage de la génération, parce que les « lumières périphériques » du monde futur reflétaient sur son visage. Et quand il parlait et faisait des allusions avec les mains, le fils et l'élève comprenaient, assurant par là la continuité de la connaissance, de niveaux en niveaux, et de génération en génération, pour l'éternité.

(Les rectifications évoquées dans cette leçon peuvent paraître hors de portée au niveau individuel. En effet Rabbi Nahman fait intervenir des événements universels, comme l'enseignement du véritable guide, ou la corruption des juges, et même des personnages romanesques, comme le « Sage de la génération », ou « Le fils », et « L'élève ». Cependant cette lecture historique, prophétique, qui décrit les différentes étapes des réparations successives qui conduiront le monde vers l'état de sa délivrance, s'accompagne toujours dans le Likoutey Moharane d'une lecture plus accessible, plus personnelle. Et c'est le sens essentiel et fondamental du paragraphe qui suit, puisqu'il relie les différents éléments de la leçon à des aspects de l'activité des poumons.

Ainsi, simplement par des exercices de respiration, le disciple attentif de Rabbi Nahman de Breslev pourra concrétiser au niveau individuel toutes les rectifications évoquées dans cette leçon. En inspirant puis expirant selon une certaine intention, une certaine méditation, correspondant à une réparation enseignée dans cette leçon, puis en inspirant et expirant de nouveau conformément à une autre réparation enseignée dans cette leçon, et ainsi de suite, on peut devenir le microcosme de toutes les constructions envisagées dans cette leçon, et se reconstruire pleinement, par le souffle des poumons.

A chaque respiration, on pensera dans les détails à tous les versets indiqués entre « », qui relie l'activité des poumons à un concept de l'enseignement, quitte à respirer plusieurs fois à chaque étape, afin d'avoir le temps de penser à tout. L'essentiel de ces exercices respiratoires et de ces méditations étant évidemment la foi : on doit croire d'une foi parfaite que par ces inspirations et expirations « intentionnées », on accomplit véritablement toutes ces rectifications universelles. Rabbi Nahman insistait beaucoup sur ce point : il faut y croire absolument ! Afin que toutes ces réparations s'opèrent, et que toutes ces lumières, qui correspondent en fait à des Sephirot et des Partsoufim, s'unissent dans les mondes supérieurs, pour le bien de l'humanité.)

Toutes ces rectifications évoquées dans la leçon se retrouvent dans l'activité des poumons, comme suit :

1) En effet, comme nos sages l'affirment « Le poumon éclaire les yeux. » (Houlin 49b), comme ceci est évoqué au sujet de l' élève dont la compréhension est liée à « Je vis D.. » (Isaïe 6:1).

(—> Première Inspiration-Expiration : accession à la perception de l'élève, « la vision de D... »)

2) Et c'est des poumons que provient le sommeil. Ceci correspond à la perception du fils, qui relève de la dimension de « Quoi », comme dans : « Qu'as tu vu ? », qui évoque le sommeil comme l'indique : « Nul oeil n'a vu D... à part toi » (Isaïe 64:3).

(—> Seconde Inspiration-Expiration : accession à la perception du fils, «le sommeil »)

3) Le souffle de vie qui se trouve à l'intérieur des poumons correspond aux « Lumières périphériques », comme dans «Le souffle tourne et tourne » (Ecc. 1:6), en rapport avec les lumières périphériques, circulaires.

(—> Troisième Inspiration-Expiration : accession à la dimension des « lumières périphériques »)

4) « Un souffle passe au dessus de mon visage » (Job 4:15) qui évoque la lumière du visage. Et lorsque les graisses des poumons se trouvent en situation normale, la lumière du visage brille, comme dans : « L'huile qui fait resplendir les visages », autrement dit, la lumière du visage, liée aux lumières périphériques, brille par l'intermédiaire des graisses des poumons.

(—> Quatrième Inspiration-Expiration : accession à la « lumière du visage »)

5) De même pour les mains, qui se trouvent dans la « Mer de la Sagesse », par lesquelles se dévoile la lumière du visage, liée aux lumières périphériques, et qui relève du rayonnement de la volonté (la volonté de s'unir à l'infini), comme dans « Tu ouvres ta

main, et tu rassasies tout être de volonté ». Tel est l'aspect de « HATAKH », qui correspond aux lettres finales des mots « Poteah Et Yadekha » (« Tu ouvres ta main ») et constitue le Nom Divin de la subsistance. Ce nom de valeur numérique 428 équivaut à la double valeur du mot « Souffle » (Rouah', 214). C'est à dire que c'est par ces mains que se dévoile la dimension des lumières périphériques, correspondant au souffle qui tourne et tourne, et « un souffle passe au dessus de mon visage ». Tel est le sens de : « Des mains d'hommes sous leurs ailes » (Ez. 10:21) fait allusion aux ailes, en hébreu « Kanfei », comme dans « Kanfe Réa » (les lobes des poumons), autour duquel le souffle tourne, correspondant aux lumières périphériques, à l'origine du rayonnement des mains.

Telle est la signification du verset « le souffle de l'homme lui fait supporter la maladie » (Pr. 18:14). « Le souffle de l'homme », correspond au souffle de vie déjà évoqué et lié au « souffle qui tourne et tourne », qui évoque les lumières périphériques, d'où émane l'abondance matérielle, d'où émane l'abondance matérielle et la subsistance.

(—> Cinquième Inspiration-Expiration : accession à la « lumière des mains », et à la « volonté de s'unir à l'infini », méditation sur le Nom Divin de la Subsistance « Hatakh » et sur le « Souffle » qui lui est associé)

Extrait de la leçon (traduit ci-dessus) :

וְזֶה בְּחִינַת מְזַג הָרְאָה כְּשֶׁהָרְאָה הִיא בְּמִזְג הַשְּׁוֹה הִיא כְּלוּלָה מִכָּל הַבְּחִינּוֹת הַנִּלְכָּד בְּכִי הָרְאָה הִיא מְאִירַת עֵינַיִם, כְּמוֹ שֶׁאָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ, זְכוּרֹנָם לְבִרְכָה (חֲלוּן מַט) זֶה בְּחִינַת תְּלֵמִיד שֶׁהִשְׁגָּתוֹ בְּחִינַת: "וְאָרְאָה אֶת ה'" גַּם עַל יְדֵי הָרְאָה בָּא שְׁנָה [כַּמְבַּאָר [בַּמ"א] לְעֵיל בְּסִימּוֹן ה'] זֶה בְּחִינַת הַשְּׁגַת הַבּוֹן, שֶׁהִשְׁגָּתוֹ בְּחִינַת מָה, בְּחִינַת: מָה חֲמִית וְכוּ שֶׁזֶּהוּ בְּחִינַת שְׁנָה, בְּחִינַת (יִשְׁעֵיהָ ס"ד) : "עֵין לֹא רָאָתָה אֱלֹקִים זֹלָתָךְ" וְרוּחַ הַחַיִּים שֶׁבְּתוֹךְ הָרְאָה זֶה בְּחִינַת מְקִיפִים הַנִּלְכָּד בְּחִינַת (קִהְלֵת א) : "סוֹבֵב סוֹבֵב הוֹלֵךְ הָרוּחַ" בְּחִינַת (אִיּוֹב ד) : "וְרוּחַ עַל פְּנֵי יַחֲלָף" בְּחִינַת אֹרֶךְ הַפְּנִיּוֹת וְכִשְׁהִשְׁמָנִים שֶׁל הָרְאָה הֵם בְּמִזְג הַשְּׁוֹה עַל יְדֵי זֶה מְאִיר אֹרֶךְ הַפְּנִיּוֹת, בְּבְחִינַת: "לְהַצְהִיל פְּנִיּוֹת מִשְׁמֹן" הֵינּוּ עַל יְדֵי הַשְּׁמָנִים שֶׁל הָרְאָה מְאִיר אֹרֶךְ הַפְּנִיּוֹת בְּחִינַת מְקִיפִים וְהַיָּדִים הַנִּלְכָּד לְשֵׁשׁ בָּיִם הַחֲכָמָה כֵּן לְבָהֶם נִתְגַּלָּה אֹרֶךְ הַפְּנִיּוֹת בְּחִינַת מְקִיפִים שֶׁהֵם בְּחִינַת הָאֶרֶץ הַרְצוֹן, בְּבְחִינַת: "פּוֹתֵחַ אֶת יָדָךְ" וְכוּ, כֵּן לְוְהוּוּ בְּחִינַת חֵת"ךְ, שֶׁהוּוּ סוֹפֵי תְבוֹת שֶׁל פּוֹתֵחַ אֶת יָדָךְ שֶׁהוּוּ הַשֵּׁם שֶׁל הַפְּרִנְסָה, כְּמוֹבָא רוּחַ, הֵינּוּ שֶׁבְּאֵלוֹ הַיָּדִים הַנִּלְכָּד בְּחִינַת הַמְקִיפִים שֶׁהֵם בְּחִינַת: "סוֹבֵב סוֹבֵב הוֹלֵךְ הָרוּחַ" בְּחִינַת: "וְרוּחַ עַל פְּנֵי יַחֲלָף", כֵּן לְ(יְחִזְקֵאל י) : "וְיָדֵי אָדָם מִתְפַּחֵת כְּנִפְיָהֶם" זֶה בְּחִינַת כְּנִפְיָהֶם הָרְאָה שֶׁשֵּׁם סוֹבֵב הָרוּחַ, בְּחִינַת מְקִיפִים שֶׁמִּשְׁם נִמְשָׁךְ בְּחִינַת הָאֶרֶץ הַיָּדִים כֵּן לְוְזֶה בְּחִינַת: "רוּחַ אִישׁ יִכְלָכֵל מִחֲלֵהוּ" (מְשָׁלֵי י"ח) רוּחַ אִישׁ זֶה בְּחִינַת רוּחַ הַחַיִּים הַנִּלְכָּד לְשֵׁם הַנִּלְכָּד בְּחִינַת: "סוֹבֵב סוֹבֵב הוֹלֵךְ הָרוּחַ" בְּחִינַת מְקִיפִים שֶׁמִּשְׁם נִמְשָׁךְ פְּרִנְסָה וְכִלְכָּלָה בְּחִינַת: יִכְלָכֵל וְכוּ כֵּן לְ

Chapitre 3

Le Chant Nouveau - Torah 8, Tome II

Résumé

Rabbi Akiba affirme dans le Talmud « Je me demande si quelqu'un peut aujourd'hui réprimander son prochain » (Erakhin. 16b). La réprimande n'est pas à la portée de tous. En effet, lorsque l'on réprimande son prochain, on éveille toutes sortes de parfums associés à ses actes. S'il était méritant, on exhale un parfum délicat, mais sinon, c'est une mauvaise odeur. Dans ce cas non seulement la réprimande est inutile, mais en plus elle est néfaste. En effet « les âmes se nourrissent essentiellement de parfum » (Brakhot 43b) et les mauvaises odeurs dues à la réprimande les privent de toute vitalité. Parce qu'il y a un verger où poussent les âmes, et ce jardin est rempli de parfums délicats et de craintes pures. Mais par la réprimande on flétrit toutes les âmes, et tous les mondes qui dépendent de ces âmes retournent au néant.

Et pourtant Moïse sût réprimander le peuple. Et ce don, le don de la réprimande, provient de la voix. En effet la voix de Moïse était telle qu'il savait réprimander les foules tout en parfumant les fidèles de parfums délicats, et aucune mauvaise odeur n'était plus ressentie. Ainsi la réprimande de Moïse était particulièrement bénéfique, puisque non seulement elle corrigeait les actes, mais exhalait sur le peuple des parfums délicats qui renforçaient et revitalisaient leurs âmes. Pour mériter la voix de Moïse et savoir réprimander le peuple, il faut connaître un chant, le chant du monde futur, c'est le sens de « Alors Moïse chantera ». Ce chant correspond aux 72 lettres du Nom Divin, tel que l'enseigne le Zohar (Tikounim 21). Pour connaître ce chant, et mériter cette voix, voici ce qu'il faut faire.

Tout d'abord il faut parfaitement corriger la prière. Parce que la prière correspond à la pitié et à la miséricorde, nécessaires au timbre (à la douceur) de la « voix » de Moïse. Mais l'essentiel de cette pitié et de cette miséricorde dépend de nos facultés intellectuelles, comme il est dit « N'aies point pitié de celui qui ne sait pas ce qu'il fait ». En effet l'attribut de miséricorde doit être continuellement attaché à l'intelligence et à la connaissance, afin de ne pas causer plus de mal que de bien (par exemple en consentant à la requête de quelqu'un lorsque celle-ci lui est nuisible). Ainsi, pour corriger la prière, il faut impérativement accéder à la connaissance, et disposer pleinement de ses facultés intellectuelles.

Pourtant, à cause de nos nombreuses fautes, notre connaissance est imparfaite, et nos facultés intellectuelles sont souillées. Dès lors, une grande partie de nos prières est avalée par les forces du mal. Malgré tout ces prières ne sont pas perdues pour autant. C'est pourquoi un Juste, « L'homme vaillant », habité par le personnage biblique de Pinh'as, commence à prier d'une étrange manière. En effet ce Juste prie comme s'il était lui aussi un fauteur et que sa prière allait être avalée par les forces du mal, et pourtant, à l'instant où les forces du mal s'attaquent à sa prière, il extirpe de leur ventre toutes les prières de l'humanité qui y avaient été avalées; c'est le sens de « D... l'extirpera de son ventre » (Job 20:15). Le courage et la vaillance de ce Juste ont libéré toutes nos prières et par là, l'attribut de prière est parfaitement réparé. A présent lorsque l'on prie, nos prières ne sont plus confisquées par qui que ce soit et montent directement au ciel. De même, les facultés intellectuelles sont réparées par la prière de ce Juste, puisque les forces du mal éliminées ne sont plus en mesure de les souiller. La connaissance est désormais parfaite, et la pitié et la miséricorde aussi.

La rencontre entre cet « homme vaillant » et les forces du mal a une autre conséquence : en libérant toutes ces prières, des parcelles des forces du mal elles-mêmes ont été arrachées, et se sont mêlées aux prières libérées. Elles reviennent au bien, en quelque sorte. Ce retour du mal au bien, depuis le ventre des forces du mal jusqu'au trésor du Juste, cause dans le monde une multitude de convertis. Et ces conversions de masse subliment la Gloire de D... dans le monde, comme il est dit « Familles des peuples, apportez à l'Eternel la Gloire » (Ps , 96:17). Cette Gloire de D... grandissante diffuse un esprit de prophétie dans le monde. En effet la prophétie résulte de l'illumination de la racine des âmes, et la racine des âmes, c'est précisément le respect, l'honneur, autrement dit la gloire. Donc à présent que l'attribut de gloire brille dans le monde, de nombreuses âmes commencent à prophétiser.

Cet esprit de prophétie qui se répand aux quatre coins du monde raffine considérablement l'imagination des hommes. A présent que l'on perçoit la vérité par prophétie, on n'imagine plus que ce qui est vrai, et cette imagination réparée, c'est la définition de la foi. En effet la foi juste s'élève alors dans le monde au contact de la prophétie, et c'est aussi tout l'intérêt de s'approcher des Justes Véritables, qui sont toujours animés d'une forme de prophétie. A leur contact, on affine notre imagination, on élève la foi véritable, et on annule les croyances stupides et erronées.

Par cette rectification universelle de la foi, on assiste à un renouvellement du monde, qui n'obéit plus aux lois conventionnelles de la nature, et qui devient essentiellement régi par des miracles. En effet c'est par la foi que l'on mérite de voir de grands miracles, et lorsque toute l'humanité aura accédé à ce niveau de foi, le monde entier sera renouvelé en accord

avec la providence divine et ses miracles. Ces miracles exprimeront une bonté infinie, un optimisme sans fin, comme il est dit « Je re-bâtirai Mon monde sur la Bonté » (Ps 89:3).

Ce renouvellement du monde, ces miracles, et cette bonté, c'est le concept de la Terre d'Israel, puisqu'il est dit à son sujet que l'Eternel la regarde toute l'année, « Ses yeux sont constamment tournés vers elle » (Deutéronome 11:12). Et ce regard de D..., c'est précisément Sa providence, par laquelle Il accomplit de grands miracles et annule complètement les lois naturelles de cause à effet. Tout est régi par la foi et la providence dans ce monde renouvelé. Et même les chants et les mélodies ne sont plus les mêmes.

En effet chaque science naturelle a une mélodie qui lui est propre, mais il existe un chant, une mélodie, qui correspond justement à ce qui dépasse les lois de la nature, un chant qui correspond aux miracles. Et à l'avenir, ce nouveau chant, lié à la providence, et aux miracles, sera entonné par toute la création, c'est le chant nouveau. Par ce chant, on acquiert la voix, la voix de la réprimande de Moïse, et par ce chant, on exhale des parfums délicats pour toute l'humanité. Par cette réprimande, et par la voix de celui qui connaît ce chant, on affermit toutes les âmes du monde.

(Les rectifications évoquées dans cette leçon peuvent paraître hors de portée au niveau individuel. En effet Rabbi Nahman fait intervenir des événements universels, comme la multiplication des conversions, la diffusion de la prophétie, ou la révélation du chant nouveau, et même des personnages romanesques, comme l' « L'homme vaillant ». Cependant cette lecture historique, prophétique, qui décrit les différentes étapes des réparations successives qui conduiront le monde vers l'état de sa délivrance, s'accompagne toujours dans le Likoutey Moharane d'une lecture plus accessible, plus personnelle. Et c'est le sens essentiel et fondamental du paragraphe qui suit, puisqu'il relie les différents éléments de la leçon à des aspects de l'activité des poumons.

Ainsi, simplement par des exercices de respiration, le disciple attentif de Rabbi Nahman de Breslev pourra concrétiser au niveau individuel toutes les rectifications évoquées dans cette leçon. En inspirant puis expirant selon une certaine intention, une certaine méditation, correspondant à une réparation enseignée dans cette leçon, puis en inspirant et expirant de nouveau conformément à une autre réparation enseignée dans cette leçon, et ainsi de suite, on peut devenir le microcosme de toutes les constructions envisagées dans cette leçon, et se reconstruire pleinement, par le souffle des poumons.

A chaque respiration, on pensera dans les détails à tous les versets indiqués entre « », qui relie l'activité des poumons à un concept de l'enseignement, quitte à respirer plusieurs fois à chaque étape, afin d'avoir le temps de penser à tout. L'essentiel de ces exercices respiratoires et de ces méditations étant évidemment la foi : on doit croire d'une foi parfaite que par ces inspirations et expirations « intentionnées », on accomplit véritablement toutes ces rectifications universelles. Rabbi Nahman insistait beaucoup sur ce point : il faut y croire absolument ! Afin que toutes ces réparations s'opèrent, et que toutes ces lumières, qui correspondent en fait à des Sephirot et des Partsoufim, s'unissent dans les mondes supérieurs, pour le bien de l'humanité.)

Telle est la notion de poumons, lorsque celui connaît un équilibre (de température) parfait, il renferme alors toutes les qualités évoquées plus haut.

1) En effet, celui qui possède la force (le Juste ou l'homme vaillant à l'instar de Pinhas), parvient à faire une prière qui relève du jugement, par laquelle il extrait toutes les saintetés des forces du mal. Comme l'indique le verset : « Pinhas se leva et pria ». Il est un fidèle émissaire pour ceux qui l'ont envoyé, car il fait don de sa propre vie pour le bien du peuple. Telle est la dimension des poumons, comme il est écrit : « Comme une fraîcheur de neige au temps de la moisson, tel est l'émissaire fidèle à ceux qui l'ont envoyé. » (Pr. 20:13). La fraîcheur et le froid représente le poumon qui refroidit la chaleur du corps, car « Sans les lobes des poumons qui soufflent sur le coeur, le coeur consumerait le corps tout entier ».

(—> Première Inspiration-Expiration : le dévoilement de l'Homme Vaillant, fidèle émissaire)

2) La perfection de la connaissance évoquée précédemment correspond aux poumons, car la connaissance et les forces intellectuelles dépendent essentiellement de la graisse du corps, dans la mesure où l'intellect brûle comme une lampe grâce à la graisse du corps. Ainsi, c'est le poumon qui fait monter la graisse du corps jusqu'au cerveau, grâce à la respiration. La respiration (« Neshima » en hébreu), grâce à toute la graisse du corps, permet le maintien de l'intellect. C'est la raison pour laquelle les forces intellectuelles sont appelées en hébreu « Neshama », comme dans : « L'âme/Nichmat du Tout Puissant leur insufflera la compréhension » (Job 32:8) car le cerveau et la connaissance dépendent principalement de la respiration. Tel est le sens de « La Lampe de D.. est l'âme de l'homme » (Pr. 20:27), car l'intellect constitue la lampe qui brûle grâce à la graisse du

corps, qui se maintient et monte vers le cerveau par le biais de la respiration du poumon. Il en résulte que le maintien de la connaissance résulte essentiellement du poumon.

(—> Seconde Inspiration-Expiration : maintien et perfectionnement de la Connaissance)

3) Les convertis correspondent à ce qu'il est dit à propos des poumons : « La respiration descend, la respiration s'élève » (Tikouney 96a). Il existe en effet dans le monde plusieurs sortes de souffles qui entrent dans la catégorie de : « Les actes des fous ne sont que des vapeurs » (Jér. 10:15), c'est à dire des futilités de ce monde illusoire. Ainsi lorsque l'on reçoit ces souffles et les faisons entrer dans la Torah et la prière (en respirant pendant que l'on prie, ou que l'on étudie), ils deviennent des souffles de sainteté correspondant à la notion des convertis. Car le souffle des actes futiles se transforme en souffle de sainteté de la Torah, et de la prière, associés aux convertis, comme il est dit : « « La respiration descend, la respiration s'élève ». C'est en rapport avec le poumon qui reçoit le souffle et l'expulse, allusion aux convertis engendrés en recevant les souffles du monde, puisque : « Futilités sont les actes des fous », puis les convertis sont ensuite élevés au stade de « souffles de sainteté » grâce à la Torah et la prière.

(—> Troisième Inspiration-Expiration :

Inspiration des souffles futiles de ce monde, puis,
Expiration en souffles de sainteté,

C'est à dire que les souffles sont convertis du mal vers le bien par le processus respiratoire)

4) Le dévoilement de la gloire est évoqué dans le verset : « Honore l'éternel de tes biens » (Pr. 3:9), « Ne lis pas de tes bien, mais de ta gorge ». En effet la gorge émerge des poumons.

(—> Quatrième Inspiration-Expiration : dévoilement de la Gloire)

5) La propagation de la prophétie fait référence au souffle des lobes des poumons, correspondant à la prophétie comme il est dit « Le souffle de D... a parlé à travers moi » (Samuel 2:3).

(—> Cinquième Inspiration-Expiration : diffusion de la Prophétie)

6) La rectification de l'imagination fait allusion aux poumons, car le sommeil et l'imagination sont subordonnés à ces derniers. En effet, le sommeil et l'imagination dépendent essentiellement du froid et de l'humidité, en relation avec le climat et l'équilibre pulmonaire. C'est la raison pour laquelle le sommeil s'empare de l'homme lorsque les pluies tombent. Ainsi, le fait que les poumons soient froids et humides, génèrent le sommeil et l'imagination chez l'homme. Autrement dit, les pensées imaginaires qui s'immiscent chez l'homme quand il dort correspondent au pouvoir de l'imagination.

(—> Sixième Inspiration-Expiration : rectification de l'Imagination)

7) Le renouveau du monde est symbolisé par les poumons, comme l'indique le verset : « Tu renvoies ton souffle, ils renaissent, et Tu renouvelles la face de la terre » (Ps. 104:30), qui fait référence au souffle des lobes des poumons.

(—> Septième Inspiration-Expiration : renouvellement du Monde)

8) Le renouveau du monde fait également allusion à la providence et à la terre d'Israël, qui correspondent également aux poumons, au sens de l'affirmation de nos sages de mémoire bénie : « Pourquoi appelle-t-on le poumon Réa ? Parce qu'il éclaire (Méïra) les yeux ». (Houlin 49b), ce qui renvoie à « Les yeux de l'Eternel sont constamment tournés vers elle », à propos de la terre d'Israël liée à la providence.

(—> Huitième Inspiration-Expiration : éclairage de la Providence)

9) Une mélodie et un chant nouveau sont représentés par les poumons, comme dans « Crie avec ta gorge, ne te retiens pas, fais retentir ta voix comme le Chofar » car la gorge est le poumon qui est l'aspect de la mélodie représentée par le Chofar.

(—> Neuvième Inspiration-Expiration : révélation du Chant Nouveau)

10) La rectification de l'odeur et de la crainte, qui constituent la nourriture de l'âme, est réalisée grâce à toutes les qualités évoquées plus haut, et correspond aux poumons. En effet, les lettres finales de Réa forment l'acrostiche du verset « Hachem Roy Lo Ehsar » (L'Éternel est mon berger, je ne manquerai de rien), ce qui correspond à la nourriture de l'âme. Ainsi, « je ne manquerai de rien » renvoie à « Car rien ne manque à ceux qui le craignent » (Ps. 34:10). En rapport avec la crainte liée à l'odorat, qui est la nourriture de l'âme.

(—> Dixième Inspiration-Expiration : rectification de l'Odeur et de la Crainte)

Extrait de la leçon (traduit ci-dessus)

זֶה בְּחִינַת הָרָאָה כְּשֶׁמֶזַג הָרָאָה בְּשִׁלְמוֹת, נִמְצָאִין בָּהּ כָּל הַבְּחִינֹת הַנ"ל כִּי זֶה הַבַּעַל כַּח הַנ"ל, שְׂמֵת־פֶּלֶל תְּפִלָּה בְּבְחִינַת דִּין שֶׁעַל יְדֵי זֶה מוֹצִיא כָּל הַקְּדוּשָׁה מֵהַסְטֵרָא אַחֲרָא בְּחִינַת "וַיַּעֲמֵד פִּינְחָס וַיִּפְלֵל" הוּא בְּחִינַת צִיר נְאֻמָּן לְשׁוֹלְחָיו כִּי הוּא מוֹסֵר נַפְשׁוֹ בְּשִׁבִיל יִשְׂרָאֵל זֶה בְּחִינַת הָרָאָה בְּבְחִינַת (מִשְׁלֵי כ"ה) : "כְּצִנֹּת שֶׁלֵּג בְּיוֹם קָצִיר כֹּן צִיר נְאֻמָּן לְשׁוֹלְחָיו" וְצִנָּה וְקִרְיֹת הוּא בְּחִינַת הָרָאָה, כִּי הָרָאָה מְקַרֵּר חֲמִימוֹת הַגּוֹף כִּי אֲלֵמְלָא כְּנִפִי רָאָה דְנִשְׁבִּיו עַל לֵבָא, הוּי לֵבָא אוֹקִיד כָּל גּוֹפָא (תְּקוּן י"ג, דף כז:) שְׁלֵמוֹת הַדַּעַת הַנ"ל הוּא בְּבְחִינַת הָרָאָה כִּי עֵקֶר הַדַּעַת וְהַמַּחִיו הוּא עַל יְדֵי שְׂמִנּוּנִית הַגּוֹף כִּי הַשֶּׁכֶל דּוֹלֵק כְּמוֹ נֵר עַל יְדֵי שְׂמִנּוּנִית הַגּוֹף וְהָרָאָה הִיא מַעֲלָה שְׂמִנּוּנִית הַגּוֹף אֶל הַמַּחַ עַל יְדֵי הַנְּשִׁימָה שֶׁל הָרָאָה גַם עַל יְדֵי הַנְּשִׁימָה נִתְקַיֵּם כָּל הַשְּׂמִנּוּנִית שֶׁל הַגּוֹף שֶׁעַל יְדֵי זֶה עֵקֶר קִיּוּם הַשֶּׁכֶל וְעַל כֹּן נִקְרָאִין הַמַּחִיו נְשִׁמָּה בְּבְחִינַת (אִיּוֹב ל"ב) : "וְנִשְׂמַת שְׂדֵי תְבַיִנִים" כִּי עֵקֶר הַמַּחַ וְהַדַּעַת עַל יְדֵי הַנְּשִׁימָה כְּנ"ל (מִשְׁלֵי כ) : "נֵר הַ נְשִׂמַת אָדָם" כִּי הַשֶּׁכֶל הוּא נֵר דּוֹלֵק עַל יְדֵי הַשְּׂמִנּוּנִית שֶׁבְּגוֹף שְׂמֵת־קִיּוּם וְעוֹלִיו אֶל הַמַּחַ עַל יְדֵי הַנְּשִׁימָה שֶׁל הָרָאָה נִמְצָא שֶׁעֵקֶר קִיּוּם הַדַּעַת עַל יְדֵי הָרָאָה גָרִים הַנ"ל זֶה בְּחִינַת הַבֵּל נְחִית הַבֵּל סְלִיק, הַנְּאֻמָּר בְּהָרָאָה, כְּמוֹבָא (בְּתְקוּנֵי זֶה תְּקוּן ס"ט דף צו) (יִרְמְיָה י"א) : "הַבֵּל הֵמָּה מַעֲשֵׂה תַעֲתוּעִים" הֵינּוּ הַבְּלֵי עוֹלָם שֶׁל שְׂטוֹת וְכִשְׂמֵקֶבֶלִין אֵלּוּ הַבְּלִים וּמְכַנִּיִסִין אוֹתָם בְּתוֹךְ תּוֹרָה וְתַפְלָה וְנַעֲשֵׂה מֵהֶם הַבְּלִים דְּקַדְשָׁה זֶה בְּחִינַת גָרִים כִּי מֵהַבֵּל מַעֲשֵׂה תַעֲתוּעִים נַעֲשֵׂה הַבֵּל דְּקַדְשָׁה שֶׁל תּוֹרָה וְתַפְלָה שְׂזָה הוּא בְּחִינַת גָרִים זֶה בְּחִינַת: הַבֵּל נְחִית הַבֵּל סְלִיק הַנְּאֻמָּר בְּהָרָאָה, שְׂמֵקֶבֶלֶת הַבֵּל וּמוֹצִיאָהּ הַבֵּל הֵינּוּ בְּחִינַת גָרִים הַנַּעֲשִׂין עַל יְדֵי שְׂמֵקֶבֶלִין הַבְּלִים שֶׁל הַעוֹלָם שֶׁהֵם בְּחִינַת הַבֵּל הֵמָּה מַעֲשֵׂה תַעֲתוּעִים וּמַעֲלִין אוֹתָן לְבְּחִינַת הַבֵּל דְּקַדְשָׁה עַל יְדֵי תּוֹרָה וְתַפְלָה כְּנ"ל הַתְּגַלּוֹת הַכְּבוֹד הַנ"ל זֶה בְּחִינַת (מִשְׁלֵי ג) : "כְּבֹד אֶת הַ מַהוֹנֵךְ" אֵל תְּקַרֵּי מֵהוֹנֵךְ, אֲלָא מֵגֵרוֹנֵךְ (עֵין מִשְׁלֵי ג בְּרַש"י שֵׁם, וְכֵן הוּבָא בְּבֵא"ט או"ח סי' נג) (בִּשְׁם הַפְּסִיקָתָא. אִמְנָם בְּפְסִיקָתָא עֲצֵמָה אִיתָא מִמָּה שַׁחֲנַךְ אִם נָתַן לָךְ קוֹל עֵרֵב וְכו') וְהַגְּרוֹן יוֹצֵא מֵהָרָאָה הַתַּפְּשׁוֹת הַנְּבוֹאָה הַנ"ל, זֶה בְּחִינַת הָרוּחַ שֶׁל כְּנִפִי רָאָה שֶׁהוּא בְּחִינַת רוּחַ נְבוֹאָה, בְּחִינַת (שְׂמוּאֵל ב כ"ג) : "רוּחַ הַ דָּבָר בִּי" תְּקוּן הַמְּדַמָּה הוּא בְּבְחִינַת הָרָאָה כִּי שְׂנָה וְדַמְיוֹן הוּא תְּלוּי בְּהָרָאָה כִּי עֵקֶר שְׂנָה וְדַמְיוֹן הוּא עַל יְדֵי קֶר וְלַח וְעַל כֹּן בַּעַת הַגְּשָׁמִים אֲזַ נּוֹפֵל שְׂנָה עַל הָאָדָם

והראָהּ היא קר וְלַח, שְׁעַל יְדֵי זֶה בָּא שְׁנֵה וְדַמְיוֹן הֵינּוּ הַדְּמִיוֹנוֹת הַבְּאִיּוֹ לְאָדָם בְּעַת הַשְּׁנָה שְׁזֵה
בְּחִינַת כַּח הַמְדָמָה חֲדוּשׁ הָעוֹלָם בְּבַחֲיַנַת הָרָאָה, זֶה בְּחִינַת (תְּהִלִּים ק"ד) "תְּשַׁלַּח רוּחְךָ יִבְרָאוּן
וּתְחַדְּשׁ פְּנֵי אֲדָמָה" בְּחִינַת הָרוּחַ שֶׁל כְּנָפֵי רֵאָה הַשְּׂגָחָה, בְּחִינַת אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל וְזֶה בְּחִינַת הָרָאָה
בְּבַחֲיַנַת מַה שְּׁאֲמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ, זְכוּרֹנָם לְבִרְכָה (חֲלִיו מַט) לְמָה נִקְרָא שְׁמָה רֵאָה שְׁמֵאִירַת אֶת
הָעֵינַיִם זֶה בְּחִינַת: "תְּמִיד עֵינֵי הַאֶלְקִיךָ בְּה" וְכוּ, הַנֶּאֱמָר בְּאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל שֶׁהוּא בְּחִינַת הַשְּׂגָחָה כְּנ"ל
נִגּוֹן וְשִׁיר חֲדָשׁ הַנ"ל בְּבַחֲיַנַת הָרָאָה זֶה בְּחִינַת: "קְרָא בְּגֵרוֹן אֶל תַּחֲשֵׁךְ כְּשֶׁפָּר הָרֶם קוֹלְךָ" וְהַגְּרוֹן
הוּא הָרָאָה כְּנ"ל, וְשֵׁם הוּא בְּחִינַת הַנְּגוֹן כְּנ"ל שֶׁהוּא בְּחִינַת כְּשֶׁפָּר וְכוּ כְּנ"ל תְּקוּן הָרִיחַ וְהַיְרָאָה,
שֶׁהוּא מְזוּנָא דְנִשְׁמָתָא שְׁנַתְּתֵקוֹן עַל יְדֵי כָּל בְּחִינּוֹת הַנ"ל, הוּא בְּבַחֲיַנַת הָרָאָה כִּי צְרוּף הָרָאָה הוּא
סוֹפֵי תְבוּת הָרַעִי לֹא אַחֲסָר (תְּהִלִּים כ"ג) "הָרַעִי לֹא אַחֲסָר", זֶה בְּחִינַת מְזוּנָא דְנִשְׁמָתָא וְזֶה: לֹא
אַחֲסָר בְּחִינַת (שֵׁם לַד): "כִּי אִין מַחֲסוֹר לִירְאִיו" הֵינּוּ בְּחִינַת יְרָאָה, שֶׁהִיא בְּחִינַת רִיחַ, שֶׁהוּא מְזוּנָא
דְנִשְׁמָתָא כְּנ"ל

Chapitre 4

Conclusion

« Heureux l'homme qui suit les conseils du sage »

Il est certain que toute personne qui marchera dans les voies de la respiration sacrée, développée dans ce livret, sera vecteur ici bas de toutes les délivrances. Pour lui, et pour le reste de l'humanité.

Chaque parole étudiée dans cet ouvrage, chacun des conseils de la 1ère Partie, chacune des méditations de la 2nde Partie, peut guérir le monde entier.

Evidemment, la portée de telles méditations respiratoires quotidiennes, hebdomadaires, chacun selon ses possibilités, dépasse largement le cadre de la thérapeutique, et s'élève au sommet des réparations kabbalistiques nécessaires à la Délivrance Finale, bientôt et de nos jours,

Amen.

On essaiera aussi de réciter le plus souvent possible, les Psaumes du Roi David : 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137, 150, qui correspondent aux « 10 sortes de pouls », donc au souffle, au soupir, et à la respiration.