

נס"ד

# בין המצרים

## LA PÉRIODE DES 3 SEMAINES

(BEIN HA-MÈTSARIM)

EXTRAIT DU LIVRE :

בים דרכך

ביאור פנימיות עבודת המועדים

Analyse et compréhension de notre travail  
pendant les trois semaines.

*Avec l'aide  
du Créateur du monde*

**Traduction :**

Eliyahou AMOYAL

**Relecture et correction :**

Rav Ouri LEVY

---

© Copyright 5783

**Distribution :**

Rav Ouri Levy  
rehov Hamaalot - Jérusalem  
Tel : 058 761 03 45

Rabbi Y.M. Morgenstern  
Rosh hayeshiva of  
"Toras Chocho" -  
Yerushalaim

יצחק מאיר מארגנשטערן  
רב ור"מ דק"ק "תורת הכה" -  
לתורת הנגלה והנסתר  
פעיה"ק ירושלים תובכ"א

בעה"ת, לא היו ימים טובים לישראל בחמשה עשר באב תש"פ לפ"ק, פעיה"ק ירושת"ו

נתתי שמחה בלבי בראותי לתלמידנו הרב הגאון החסיד המופלג והנעלה שקרן בתורה ומבקש ועובד השי"ת בלב ונפש, מזכה הרבים כו' כמ"ע מוהר"ר [redacted] שליט"א הולך מחיל אל חיל, והן עתה הניף ידו בקודש בהוצאת ספר בים דרכך - דרכי עבודת השי"ת הבנוי ומיוסד על היסודות המבוארים בספרי ים החכמה וליקוטי ים החכמה, והן אמנם בעוה"ר אין עתותי בידי לעבור על כל הכתוב לחי"ם בספר, ומ"מ שמכתי על חוקת חבר תלמיד הכם ועובד השי"ת כמותו שאינו מוציא מתחת ידו דבר שאינו מתוקן, וכבר זכה רבים וזיכה בעריכת ספרי ליקוטי ים החכמה שליקט בטוב מעם ודעת, ובודאי אשרי חלקו שזוכה ללמד לבני יהודה דרכי עבודת השי"ת למעשה ע"ד הפנימיות, שזה כל האדם, כי לא המדרש עיקר אלא המעשה, וכבר כתב הרה"ק מהר"א מהאמיל ז"ע במכתב ג' הנדפס בסוף מאמר שני המאורות כי "באמת המכוון במה שכתבו בספרי הקבלה שמצוה לפרסם חכמה זו הוא לפרסם ידיעה והשגה בה, כי לבני ישראל שיש להם נשמה יכול להיות להם השגה בה וכו' שהוא ענין חוש אלקיי להרגיש ענינים אלקיים, ועל ידי שימוש הרבה בכחות הנשמה אפשר להרגיש ממש שיש מציאות אורות וספירות וסדר עולם באהדות האלקות, ובאופן שאין זה סתירה על פשיטות האחדות, ולימות המשיח שיבא במהרה בימנו תתגלה ידיעה זו בגילוי לכל, כמו שכתוב כי כולם ידעו אותי וכו', ולכן מצוה לגלות אותה כל מה דאפשר, כי הכל צריך להיות נעשה למטה על ידי התעוררות ועבודת האדם התחתון, וכל מה שמקרבים אל השכל מקרבים אל הגילוי העתיד להיות, עכ"ל. ועל כן הנני בזה בברכה נאמנה מלונ"ח שיתקבל ספרו לרצון בפום רבנן ותלמידיהוה, ישוטמו רבים ותרבה הדעת, יפוצו מעיינותיו חוצה ויזכה להגדיל תורה ולהאדירה, ויה"ר שיכתב ויחתם עם כל ב"ב בתכאב"י בספרן של צדיקים למב ולחיים ולשלם, ונוכה מהרה להרמת קרן התורה ופנימיות התורה וישראל ולשנת גאולה וישועה בביאת גואל צדק במהרה דידן ברחמים רבים, אכ"ר.



הסכמה זו ניתנה על ספר "בים דרכך-דרכי עבודה למעשה"  
ונדפסת כאן ברשות כ"ק רבינו שליט"א

**LA PÉRIODE  
DES 3 SEMAINES**  
(BEIN HA-MÈTSARIM)

**CHAPITRE I**

**La spécificité de cette période sainte  
et les aspects du travail personnel qui s’y rapporte**

**I.** Cette période est fondamentalement marquée par une lumière particulière, si ce n’est que la manière dont celle-ci va se dévoiler est différente

Nous voyons venir des jours, saints et redoutables, au cours desquels tout individu du peuple d’Israël peut s’unir et se lier à la sainte Chekhina, et faire partie de ses bien-aimés.

En effet, le 9 Av est appelé *mo’ed* [convocation sainte], comme l’interprètent les Sages du Talmud dans le verset (Lam. 1,15) : « il a convoqué une assemblée [*mo’ed*] pour briser mes jeunes gens ».

À première vue, cela semble contradictoire : certes, ce verset contient bien le mot *mo’ed*, mais pas dans le sens de convocation sainte et de fête, bien au contraire. Par conséquent, comment pouvons-nous dire qu’il s’agit d’une « convocation sainte », si celle-ci consiste, à Dieu ne plaise, à « briser mes jeunes gens » ?

Et le secret de la chose est le suivant : il ne fait aucun doute que cette période est fondamentalement une période de *mo’ed*, c’est-à-dire une période marquée par une lumière particulière émanant du Ciel.

Si ce n’est que pour toute lumière émise vers l’homme, il existe une règle : si l’homme dispose d’un réceptacle adéquat, il recevra cette lumière dans la joie et la clarté. Mais s’il ne dispose pas d’un réceptacle adéquat, la lumière parviendra certes jusqu’à lui, mais sous la forme de difficultés et de détresse. Et bien qu’il s’agisse exactement de la même lumière, l’apparence qu’elle revêt – la manière dont nous la voyons et la ressentons – est celle d’une difficulté [du fait d’un manque de préparation et de compréhension]<sup>1</sup>.

---

1. Voici une parabole simple pour comprendre cela : si nous recevons des invités et qu’il y a suffisamment de place pour tous, tout le monde est à l’aise et dans la joie ; mais s’il n’y a pas assez de place, nous sommes tous serrés les uns contre les autres de manière fort déplaisante, de sorte qu’avec le même effectif, la présence même des invités est perçue comme une difficulté.

## בין המצרים

### פרק א'

## מעלת הימים הק' האלו ודרכי העבודה בהם

אלא על ההפך. ואם כן איך נאמר שיש כאן 'מועד', כאשר המועד הוא 'לשבור בחורי' רח"ל.

**וסוד** הענין הוא - שבוודאי שעצם הימים האלו הם ימי מועד, דהיינו ימים שיש בהם אור מיוחד שנשפע משמים.

**אלא**, שיש כלל בכל אור שבא אל האדם - שאם יש לאדם כלי ראוי, אזי הוא מקבל אותו באופן של שמחה והארה. אבל, אם אין לו כלי ראוי, אזי, האור מגיע אליו, בצורה של קושי וצער. ואף שהוא אותו אור ממש, מכל מקום הוא מצטייר ונראה ומורגש, כקושי<sup>ק</sup>.

א

עצם הימים יש בהם אור רק שמשנתנה אופן ציורו

הנה ימים באים, ימים קדושים ונוראים, שבהם כל איש ישראלי יכול להתחבר ולהתקשר לשכינה הק', ולהיות מאנשיה אוהביה.

**כי** הנה תשעה באב נקרא מועד, כמו שדרשו חז"ל מהפסוק 'קרא עלי מועד לשבור בחורי'.

**ולכאורה** זה פלא - כי אף שבאמת נזכר בפסוק המילה 'מועד', אבל כללות הפסוק אינו מורה על מועד וחג,

נורא, אזי עצם השפע, עצם מציאות האורחים, לא השתנתה, אבל זה מופיע בצורה של קושי.

ק. משל פשוט לזה - אם באים אורחים, ויש מקום מרווח לכולם, אזי יש שמחה ונחת רוח, אבל אם אין מקום, וכולם צפופים באופן

Par conséquent, bien que dans le cas présent, bien que ce mo'ed soit devenu une assemblée « pour briser mes jeunes gens » (à Dieu ne plaise), c'est seulement parce que nous n'étions pas au niveau ; de ce fait, la lumière a revêtu la forme d'une difficulté, mais cela n'enlève rien au point considéré, à savoir que nous avons affaire à une lumière de « mo'ed » (dévoilement d'amour de Dieu).

À titre de parabole, on peut penser à un père qui aime son fils : lorsque celui-ci est méritant, l'amour paternel se traduit par de l'affection et des présents ; mais lorsqu'il pervertit ses voies, Dieu préserve, son père le sanctionne. Mais la punition est due exactement au même amour, car c'est précisément parce que le père aime son fils et prend soin de lui qu'il le punit.

Ainsi, l'amour est le même amour, et tout ce qui diffère découle du comportement du fils, qui détermine comment se traduira cet amour et quelle forme il revêtira concrètement<sup>2</sup>.

Et c'est la raison pour laquelle, aux temps futurs, le 9 Av sera un jour de fête<sup>3</sup>. Car en vérité, l'essence et la spécificité de ce jour sont celles d'un mo'ed, qui contient en potentiel une fête.

Si ce n'est que, comme nous n'avons pas les mérites suffisants et que nous ne sommes pas assez bien préparés, ce mo'ed a revêtu la forme d'un jour de pleurs et de douleur. Et la réception de la lumière [de ce jour] se fait justement par l'intermédiaire de plaintes et de coutumes de deuil. C'est-à-dire par le biais d'une prise de conscience qui nous amène à pleurer.

Mais cela ne retire rien à sa grandeur en tant que mo'ed et en tant que jour marqué par une lumière prodigieuse<sup>4</sup>. Et aux temps futurs, cette même lumière prendra sa forme adéquate, de sorte que ce jour sera une véritable fête<sup>5</sup>.

---

2. Plus profondément, il faut comprendre que la punition est une manifestation d'amour plus grande que des présents, car la punition est naturellement pénible pour le père, qui doit forcer et surmonter sa nature, et s'endurcir pour le bien de son fils. Nous voyons donc qu'il s'agit d'une expression d'amour plus forte.

3. Comme cela est expliqué dans Zacharie (8,19) : « Le jeûne du quatrième mois et le jeûne du cinquième, le jeûne du septième et le jeûne du dixième mois seront changés pour la maison de Juda en joie et en allégresse, et en solennités [mo'adim] festives. »

4. C'est la raison pour laquelle certains ont l'habitude de s'efforcer de terminer des traités entre le 1<sup>er</sup> et le 9 Av, et de consommer de la viande [comme cela est permis à la conclusion d'un traité]. Et cela ne vise pas, à Dieu ne plaise, à nous soustraire à notre devoir [de ne pas manger de viande à cette période], mais à révéler cette lumière de manière positive par la force de la Torah.

5. Il est à noter que certains refusent de se préparer aux trois semaines, et a fortiori d'écrire et d'imprimer des textes sur le sujet. Selon eux, en effet, nous attendons la venue du Messie et la fin de notre deuil ; dès lors, pourquoi ferions-nous des préparations en vue de quelque chose dont nous attendons la disparition ? En réalité, non seulement ce raisonnement est incorrect, mais il convient au contraire de se préparer, puisque ce faisant, on peut acquérir le mérite de voir Jérusalem reconstruite, car on est considéré comme faisant partie de « ceux qui sont en deuil à son sujet » (Is. 66,10).

En outre, la lumière de cette période étant la même, aujourd'hui comme après la reconstruction du Temple – si ce n'est que la manière dont cette lumière se dévoile est différente – la préparation au deuil est bel et bien utile et nécessaire, même si nous avons le mérite de voir le Temple reconstruit dès cette année.

שהיא קובעת איך תתבטא ותצטייר האהבה בפועל <sup>פא</sup>.

וזהו הטעם, שלעתיד לבוא, תשעה באב יהיה יו"ט <sup>פב</sup>. כי באמת מהות וסגולת היום הוא מועד, ויש בו כוח של חג.

**אלא**, שכיוון שלא זכינו, אזי הצטייר המועד הזה, באופן של ככי וכאב. והשגת האור באה דווקא על ידי קינות והנהגות אבלות. דהיינו על ידי התכוננות עד כדי ככי.

**אבל** אין זה מוריד את מעלתו כמועד, וכיום שיש בו אור עצום <sup>פג</sup>. ולעתיד לבוא, האור הזה עצמו יצטייר באופן מתוקן, ויהיה יו"ט ממש <sup>פד</sup>.

**ולכן** כאן, אף שהמועד נהפך 'לשבור בחורי' רח"ל, זה רק בגלל שלא היינו ראויים, ולכן האור הצטייר בצורה של קושי, אבל זה לא מפחית את עצם הענין, שיש כאן אור של 'מועד'.

**משל** לאבא שאוהב את בנו. והנה, אם הבן זוכה, אז האהבה מתבטאת בצורה של חיבה ומתנות, אבל אם הבן מעקם דרכו חלילה, אזי האב מענישו. אבל העונש נובע מאותה אהבה בדיוק, כי דווקא אהבתו ודאגתו לטובת הבן, גורמים לאב להענישו.

**כך** שהאהבה היא אותה אהבה, וכל השינויים הם לפי התנהגות הבן,

המצרים, וכ"ש לכתוב ולהדפיס עליהם. כי הם אומרים - הלא מצפים אנו לביאת המשיח, ושתתבטל האבלות, ולמה לנו לעסוק בהכנה לדבר שאנו מצפים שיתבטל.

אמנם, מלבד מה שאין זה נכון, כי אדרבה צריך להתכונן, כי על ידי שמתכונן כבר נחשב בגדר 'המתאבלים עליה', שבזה יוכל לזכות לראות בבנינה.

מלבד זאת, כיוון שגם עכשיו וגם כשיבנה המקדש, אור הימים הוא אותו אור, אלא שישתנה אופן הגילוי שלו, אז ממילא ההכנה לאבלות, מועילה ונצרכת גם אם נזכה ויבנה המקדש בזו השנה.

**קא**. וביותר עומק יש להתבונן - שבעונש מונח יותר אהבה מאשר במתנות, כי העונש הוא קשה לאב מצד טבעו, והוא כופה ומתגבר על טבעו, ומקשה על עצמו כדי להיטיב לבן. נמצא, שיש כאן ביטוי אהבה עמוק עוד יותר.

**קב**. כמבואר בנביא זכריה (ח"ט) 'צום הרביעי וצום החמישי וצום השביעי וצום העשירי יהיה לבית יהודה לששון ולשמחה ולמעדים טובים'.

**קג**. ולכן יש שנהגו, להשתדל לעשות סיומים בתשעת הימים, ולאכול בהם בשר. ואין זה ח"ו כדי להתחמק מהחיוב, אלא כדי לצייר בכוח התורה, את אותו אור, באופן חיובי.

**קד**. נ.ב. ישנם שאינם רוצים לעסוק בהכנה לבין

## 2. La spécificité de cette période réside dans son pouvoir de nous faire atteindre la véritable intériorité

Il est bien connu que le verset « כל רודפיה השיגוה בין המצרים » (Ses persécuteurs [rodeféha, qui se termine par les lettres youd et hè], tous ensemble, l'ont atteint [hissigouha, qui se termine par les lettres vav et hè] dans les étroits défilés [bein ha-mètsarim] ; Lam. 1,3) fait allusion au fait qu'il est possible, au cours de ces trois semaines, de percevoir la sainte Chekhina [puisque l'on retrouve le Tétragramme dans les mots ci-dessus].

En effet, si l'apparence extérieure de ces jours est bien celle d'une période de deuil, il n'en reste pas moins que dans leur intériorité, il s'agit de jours saints, d'un niveau très élevé, au cours desquels il est facile de se lier à la sainte Chekhina dans son intériorité la plus véritable.

De fait, nous voyons que chaque mo'ed se distingue par une caractéristique et un type de lumière particuliers. Or la caractéristique et l'essence de cette période, et plus particulièrement le 9 Av, consistent en [la perception de] l'intériorité. Ces jours permettent donc de percevoir la véritable intériorité – le lien profond avec la sainte Chekhina.

Car ces jours sont marqués par une grande lumière et ont le pouvoir de la faire pénétrer, de créer une relation et un lien profond avec la sainte Chekhina, ce qui est l'objectif de toute la Création.

Et c'est justement parce que cette période a le pouvoir de nous faire acquérir cette perception de l'intériorité et de nous lier à la sainte Chekhina que le travail [que l'homme doit fournir en ces jours] doit prendre la forme du deuil et des pleurs. En effet, les pleurs résultent d'un lien profond avec la sainte Chekhina, puisque ce n'est qu'à travers un ressenti véritable et profond qu'il est possible de réussir à pleurer<sup>6</sup>.

Et il est donné à tout un chacun de dire « j'ai cette force », de se saisir de cette force, de s'en imprégner et de s'investir – et par ses mérites, d'acquérir la lumière de cette période sainte.

## 3. Le mal et la difficulté ne sont que des superficialités

Or il y aurait lieu de poser la question : nous savons bien que ce jour est sous l'emprise des forces du mal, Dieu nous en préserve, et que c'est à cause de cela qu'il est écrit dans le saint Zohar que quiconque mange le 9 Av consomme quelque chose de « l'autre côté » [sitra a'hra]. Comment pouvons-nous donc dire qu'il s'agit d'un jour saint, d'un jour de lumière festive.

La réponse à cela est un point tout à fait fondamental : il faut savoir que dans la vérité la plus profonde, la sitra a'hra n'a aucune existence réelle, puisque que Dieu est la seule force qui soit au monde et qu'il n'existe rien d'autre que Lui.

Et toute l'existence du mal n'est qu'une écorce extérieure qui cache la lumière véritable. Car pour que le libre arbitre existe, Dieu a permis aux éléments malfaisants d'avoir l'air de détenir un certain pouvoir et d'accomplir des actes ; mais en réalité, ils n'ont aucun pouvoir et aucune existence réelle.

6. C'est pour cela que le verset (Is. 66,10) dit « Que se réjouissent avec Jérusalem tous ceux qui l'aiment et qu'ils soient dans l'allégresse à cause d'elle ! Que prennent part à sa joie tous ceux qui sont en deuil à son sujet ! » et que les Sages du Talmud enseignent que « quiconque s'endeuille pour Jérusalem aura le mérite d'assister à sa joie ». Car si quelqu'un porte le deuil avec elle, c'est le signe qu'il est véritablement lié à elle.



## ב

## סגולת הימים הוא כוח להשיג את הפנימיות לאמיתה

**וידוע** הרמז בפסוק 'כל רודפ-יה השיג-וה בין המצרים'. שדווקא בימי בין המצרים אפשר להשיג את השכינה הק'.

**כי** אם אמנם שהציור החיצוני של הימים הוא של אבלות. מכל מקום, בפנימיותם, הם ימים קדושים וגבוהים, שבהם אפשר בקלות להתחבר לשכינה הק', באמת פנימית.

**כי** הנה, כל מועד יש לו גוון וסוג הארה מיוחדת. והגוון והמהות של הימים האלו, ובפרט של יום תשעה באב, הוא - נקודת הפנימיות. ובהם אפשר להשיג את נקודת הפנימיות האמיתית - את הקשר הפנימי עם השכינה הק'.

**כי** אור הימים האלו הוא אור גדול, ויש בהם כוח להכניסנו, לשייכות וקשר פנימי לשכינה הק', שזה תכלית כל הבריאה.

**ודוקא** בגלל שכוח הימים האלו הוא קנין פנימיות, לקשר עם אותנו עם

השכינה, לכן צורת העבודה היא של אבלות ובכיה. כי הבכיה היא תוצאה של הקשר הפנימי עם השכינה הק'. כי הרי רק מתוך הרגשה אמיתית ופנימית אפשר להצליח לבכות קה'.

**ובל** אחד יכול לומר 'גיבור אני', ולאזור כוח, ולהכנס ולהשקיע - לזכות לקנות את אור הימים הק' האלו.

## ג

## הרע והקושי הוא רק בחיצוניות

**והנה** יש מקום לשאול, שהרי נודע שביום זה יש שליטת הס"מ רח"ל, שלכך כתב הזוה"ק שמי שאוכל ביום הזה, הוא כאוכל מהסט"א. ואיך אמרנו שהוא יום קדוש - יום של אור מועד.

**והתשובה** היא יסודית מאוד. כי צריך לדעת שבאמת הפנימית, אין כלל מציאות אמיתית לסט"א, כי הלא השי"ת הוא הכוח היחיד בעולם, ואין עוד מלבדו.

**ובל** מציאות הרע, היא רק כיסוי וקליפה חיצונית לאור האמת. כי בשביל שיהיה בחירה, השי"ת נתן להם אפשרות, להראות כאילו יש להם כוח, וכאילו הם

על ירושלים זוכה ורואה בשמחתה'. כי מי שמתאבל עימה, זה סימן שהוא קשור איתה באמת.

קה. ולכן אמר הפסוק 'שמחו את ירושלים כל אוהביה, שישו איתה משוב כל המתאבלים עליה', ודרשו חז"ל 'כל המתאבל

Dès lors, si nous nous plaçons dans le domaine de l'extériorité, il convient de jeûner. Car la conduite visible d'Israël se détermine selon ce qui est perçu ici-bas dans le monde matériel<sup>7</sup>. Et puisqu'en apparence, les forces du mal semblent dominer en ce jour, l'interdit de consommer de la nourriture est particulièrement sévère.

Mais cela ne concerne que l'extériorité des choses. En revanche, au niveau de l'intériorité, nous voyons que le mal n'existe pas dans le monde, que ce qui semble être mauvais est en fait bon, et que le 9 Av est un jour de lumière – une lumière qui nous permet de nous lier à la sainte Chekhina.

#### **4. C'est dans le mal que le bien se distingue le plus fortement**

Et plus profondément, l'explication de la chose est la suivante. Il existe une règle importante, selon laquelle c'est justement dans l'obscurité que la lumière se distingue le plus fortement.

Par conséquent, c'est précisément dans l'atmosphère de détresse qui est présente en ce jour, et parce qu'en apparence, les forces du mal semblent exister et exercer un certain pouvoir, que nous pouvons, dans ces circonstances, pénétrer plus profondément dans la recherche du lien intérieur.

En l'occurrence, nous parvenons à comprendre que non seulement les choses positives sont l'œuvre de Dieu, mais que c'est aussi le cas des choses qui nous semblent être les plus terribles – en vérité, tout est l'œuvre de Dieu seul, et tout est pour le bien le plus absolu<sup>8</sup>.

Et tel est le travail [que l'homme doit fournir] en cette période en général et le 9 Av en particulier : dévoiler la sainte Chekhina, c'est-à-dire réfléchir de manière plus profonde pour découvrir comment celle-ci se trouve en tout lieu et en toute chose dans le monde, donne vie à tout et accomplit tout. Absolument tout. Et dès lors que le cœur de l'homme comprend qu'en réalité, le mal n'existe pas du tout, et que tout n'est que Chekhina, il s'éveille au lien

7. Et c'est la raison pour laquelle il est interdit de consommer des aliments interdits, bien qu'il s'agisse de créatures de Dieu. En effet, dès lors qu'extérieurement, ils appartiennent à la *sitra a'hra*, il est interdit d'en consommer l'extériorité. Et celui qui en mange tombe dans la réalité extérieure et sous l'emprise des *kelipot* (extériorités), au point de ne plus pouvoir ressentir la vérité intérieure, c'est-à-dire la réalité de Dieu.

Et tel est le secret de l'opacité du cœur qui résulte de la consommation d'aliments interdits. En effet, dès que l'on introduit les *kelipot* dans son corps par cette consommation, le cœur ne parvient plus à se séparer de la réalité extérieure et de ses plaisirs, tels que les voient les êtres de chair et de sang, et ne réussit donc plus à pénétrer dans la réalité intérieure.

Car la vérité est recouverte par les *kelipot* comme un fruit est recouvert par son écorce, et on se doit d'acquérir les mérites nécessaires pour éplucher cette écorce et parvenir à la vérité.

8. Car il n'existe absolument rien, à Dieu ne plaise, qui n'échappe de quelque manière que ce soit au contrôle de Dieu.

Et même en ce qui concerne la destruction du Temple, lors de laquelle il semble que l'on a accordé un certain pouvoir à la *sitra a'hra*, et que l'on a voilé la gloire céleste dans tout ce qu'elle a de plus grand, le Juif peut comprendre et percevoir que même cela était pour le bien, et que même cela est l'œuvre de Dieu Lui-même, et que tout cela n'est que du bien. Ainsi, il parvient à la foi totale – à savoir la foi que tout n'est rien d'autre que l'œuvre de Dieu.

En vérité, tel est le sens profond de l'exil, c'est-à-dire que Dieu veut que, grâce à l'exil, nous atteignons un niveau de compréhension plus profond, que nous parvenions à la foi totale et à reconnaître clairement que même ce qui semble extérieurement mauvais est bon, dans son intériorité véritable. Car tout n'est rien d'autre que l'œuvre de Dieu, et « Tout ce que fait le Miséricordieux, Il le fait pour le bien ». Tout ce qui nous semble ne pas aller dans ce sens n'est qu'une illusion.

Et aux temps futurs, lorsque toute la terre sera remplie de la connaissance de Dieu, tout le monde verra cela ; et nous dirons alors (Is. 12,1) « Je Te remercie, ô Dieu, d'avoir fait éclater sur moi Ta colère ». Et l'on prononcera la bénédiction « bon et bienfaisant » (*ha-tov ve'ha-mètiv*) même sur ce qui nous semblait mauvais. Cependant, il est possible, dès maintenant, d'accéder à cela au niveau de l'intériorité, de reconnaître et de ressentir qu'il n'existe rien d'autre que Lui, et que tout est l'œuvre de Ses mains, pour le bien le plus absolu.

**ולבן**, דווקא על ידי הגוון של הצער, שיש ביום הזה, ודווקא בגלל שבחיצוניות נראה שיש שליטה ומציאות לס"מ - דווקא מתוך זה יכולים להגיע לפנימיות יותר עמוקה.

**דהיינו**, שאנו מצליחים לגלות שלא רק את הדברים הטובים השי"ת עושה, אלא אפילו מה שבחיצוניות נראה כל כך רע - באמת הכל השי"ת לבדו עושה, והכל לטובה גמורה ק"ז.

**וזוהי** העבודה בימים האלו בכלל, ובתשעה באב בפרט - לגלות את השכינה הק', דהיינו, להעמיק ולגלות איך שהיא נמצאת בכל מקום ודבר בעולם, ושהיא מחיה ועושה את הכל. הכל. הכל.

**ובשלבב** האדם מבין, שאין לרע מציאות אמיתית כלל, אלא הכל זה רק השכינה. ממילא הוא מתעורר לקשר

עושים דברים, אבל באמת אין להם כוח, ואין להם בכלל מציאות אמיתית.

**וממילא**, אם אמנם שבחיצוניות צריך לצום. כי ההתנהגות החיצונית של ישראל, היא לפי מה שנראה כאן בגשמיות ק". וכיוון שבחיצוניות נראה, שיש שליטה לס"מ ביום זה, לכך חמור מאוד האכילה בו.

**אבל** זה רק בחיצוניות, אבל בפנימיות רואים שאין רע בעולם, וגם מה שבראה רע הוא טוב, ותשעה באב הוא יום של אור - אור ההתקשרות לשכינה הק'.

## ד

### מתוך הרע ניכר המוב ביתר שאת

**וביאור** עומק הענין הוא - שיש כלל גדול, שהאור ניכר ביתר שאת דוקא מתוך החושך.

ולחכנס לאמת הפנימית.

כי האמת מכוסה על ידי הקליפות, כמו פרי המכוסה על ידי הקליפה שלו, וצריך לזכות לקלף את הקליפה, ולהגיע לאמת.

קז. כי אין דבר כלל, בשום פנים אופן, שיוצא מתחת שליטת השי"ת, ח"ו.

ואפילו חורבן ביהמ"ק, שנראה כנתינת כוח לסט"א, וכהסתרת כבוד שמים הכי גדולה שיש - היהודי מגיע להבנה והשגה, שגם זה לטובה, וגם זה נעשה על ידי השי"ת בעצמו, וכולו רק

קו. ולכך אסור לאכול מאכלות אסורות, אף שגם הם בריותיו של השי"ת. כי כיוון שבחיצוניות מאכלות אלו שייכות לסט"א, אזי אסור לאוכלם בחיצוניות, ומי שאוכל אותם, נופל לתוך המציאות החיצונית, והקליפות שולטות עליו, והוא כבר לא יכול להצליח להרגיש את האמת הפנימית, ולהכיר במציאות השי"ת.

וזהו סוד טמטום הלב שנעשה על ידי אכילת מאכלות אסורות. כי בגלל הכנסת הקליפות לתוך הגוף באכילה, הלב לא מצליח להתנתק מהמציאות החיצונית שעניי הבשר רואות,

et à l'attachement absolu avec la sainte Chekhina, qui est la seule réalité véritable, et parvient à entretenir avec elle un lien intérieur et profond, ce qui est précisément l'objectif et le pouvoir de cette période.

### **5. Le travail concret**

Nous voyons donc que c'est justement dans l'obscurité que la lumière se distingue le plus fortement. De ce fait, les halakhot et les coutumes [de cette période] consistent à s'endeuiller et à pleurer, ce qui crée un cadre extérieur dans lequel nous ressentirons le deuil dans notre quotidien.

L'objectif de la chose est de ressentir à quel point le « mal » est présent dans l'extériorité, au point de nous faire pleurer, puis de nous tourner vers l'intériorité pour constater que la Chekhina est présente et se cache même dans la difficulté.

Par conséquent, c'est justement celui qui a le mérite de l'endeuiller comme il se doit qui parvient, lorsqu'il pleure et surtout après avoir pleuré, à ressentir la lumière du 9 Av, ainsi que le lien intérieur avec la sainte Chekhina. Car si l'homme contemple le mal et comprend que celui-ci n'a rien de mauvais, puisqu'en réalité tout vient de Dieu, il tisse alors un lien plus intérieur et plus profond avec la sainte Chekhina.

C'est la raison pour laquelle, après le milieu de la journée [du 9 Av], on cesse de pleurer. Car les pleurs ne sont qu'un intermédiaire permettant d'accéder à la lumière. C'est-à-dire que grâce à l'éveil intérieur occasionné par les pleurs, l'homme se lie à Dieu et à Sa sainte Chekhina. Mais par la suite, il peut enfin cesser de pleurer car il a déjà perçu la lumière. [Ainsi, les Sages nous enseignent que les chérubins, qui sont l'expression ultime du lien qui unit Dieu et Israël, étaient enlacés à cette heure-là, au paroxysme de la destruction.]

### **6. Conclusion**

En résumé, cette période est une période de lumière, une lumière dont la nature permet de se lier à la sainte Chekhina.

Cependant, à cause de nos fautes (de notre attirance pour la superficialité), cette lumière intérieure prend la forme d'un mal et d'une détresse ; mais il est possible, à travers ce mal et cette détresse, de trouver le moyen de se lier avec la Chekhina en se détournant des plaisirs superficiels de ce monde.

Contrairement à ce à quoi on pourrait s'attendre, il est même possible de trouver la Chekhina dans toute sa force, car il s'avère que même dans le lieu qui nous

כלל לא רע, כי באמת הכל זה רק השי"ת, אזי בזה האדם זוכה לקשר יותר פנימי ועמוק עם השכינה הק'.

**ולבן** אחר חצות היום קמים מלבכות. כי הבכיה היא רק כלי להשיג את האור. דהיינו, שעל ידי על ידי התעוררות פנימית של בכיה נתקשר להשי"ת ושכינתו הק'. ואחר כך כבר יכול להפסיק את הבכיה, כי כבר השיג את האור.

## ו

### סיכום

**תמצית** הדברים: הימים הם ימי אור, וסוג האור הוא - כוח להתחבר לשכינה הק'.

**אלא** כיוון שחטאנו האור מצטייר באופן של רע וצער, אבל מוך הרע והצער אפשר למצוא את החיבור עם השכינה.

**ואדרבה** אפשר למצוא אותה ביתר שאת, כי מתגלה שגם במקום

ודבקות מוחלטת עם השכינה הק', שרק היא המציאות האמיתית, והוא מגיע לקשר פנימי ועמוק עמה. שזו מטרת וכוח הימים האלו.

## ה

### העבודה למעשה

**והנה**, כיוון שדוקא מתוך החושך, ניכר האור ביתר שאת. לכך, ההלכות וההנהגות הם של אבלות ובכיה, שיוצרות חיצוניות של עסק עם החושך.

**והמטרה** בזה היא - להרגיש כמה רע' בחיצוניות, עד כדי בכיה, ואז, להתבונן פנימה ולראות את השכינה שמסתתרת בתוך הקושי.

**ולבן**, דווקא מי שזוכה להתאבל כראוי, אזי, בתוך, ובפרט אחרי, הבכיה, הוא זוכה להרגיש את האור של תשעה באב, ואת ההתקשרות הפנימית לשכינה הק'. כי אם אדם מתבונן ברע, ומבין שהוא

וכל מה שנראה אחרת זה רק אחיזת עיניים.

ולעתיד לבא, כאשר הארץ תמלא דעת את הוי"ה, אזי כולם יראו את זה. ואז נאמר 'אודך הוי"ה כי אנפת בי', ויאמרו 'הטוב והמטיב' גם על דבר שנראה רע. אבל גם עכשיו, אפשר להשיג את זה בפנימיות, ולהכיר ולהרגיש שאין עוד מלבדו, והכל נעשה רק על ידו, ולטובה גמורה.

טוב. והוא מגיע לאמונה שלימה - **שהכל** רק השי"ת עושה.

ובאמת זה עומק כל ענין הגלות, שהשי"ת רוצה שעל ידי הגלות נזכה להעמיק יותר, ונגיע לאמונה שלימה ולהכרה ברורה, שאפילו מה שנראה רע בחיצוניות - באמת הפנימית, הוא טוב. כי **הכל** רק השי"ת עושה, וכל מה דעביד רחמנא לטב עביד'.

semble le plus mauvais et dans lequel les kelipot semblent dominer, seule la Chekhina existe, tandis que le mal n'a aucun pouvoir ; et c'est ainsi que se dévoile la vérité de la Chekhina de la manière la plus forte.

Et le travail concret [attendu de nous] est de pleurer et de s'endeuiller, car ce faisant, nous construisons et dévoilons notre lien intérieur avec la sainte Chekhina.

Et il faut, en pleurant, observer l'intériorité des choses, voir la vérité, à savoir que même si, en apparence, la Chekhina est en exil, la vérité est que, malgré tout, « Il n'est rien d'autre que Lui », se renforcer dans cette foi et demander toujours plus que cette vérité se dévoile bientôt.



השכינה הק'.

**וְצַרִיךְ** בתוך הבכי להתבונן בפנימיות, ולראות את האמת שאף שנראה שהשכינה בגלות, מכל מקום האמת היא ש-אין עוד מלבדו, ולהתחזק באמונה הזאת, ולבקש יותר ויותר שתתגלה האמת הזו במהרה.

שנראה הכי רע, ונראה שיש כוח לקליפות - גם שם רק השכינה נמצאת ואין לרע שום כוח בכלל, בזה מתגלה אמיתת השכינה ביתר שאת.

**והעבודה** למעשה היא - לבכות ולהתאבל. כי בזה אנו בונים ומגלים את הקשר הפנימי שלנו עם



## CHAPITRE 2

### Qu'est-ce que le deuil et comment parvenir à s'endeuiller

« Sion, suprêmement belle, tu attires depuis toujours l'amour et la grâce, et en toi s'unissent les âmes de tes compagnons » (Rabbi Yehouda ha-Lévi)

À première vue, il est très difficile de pleurer, de s'endeuiller et de s'affliger pour une chose, aussi importante et précieuse soit-elle, qui a disparu depuis près de 2 000 ans.

Et bon nombre de Sages s'interrogent: comment un Juif peut-il s'élever à un niveau tel qu'il parvient à pleurer pour la destruction du Temple ? Que sommes-nous censés penser et ressentir pour avoir le mérite de porter le deuil de Jérusalem – et au fait, qu'est-ce que le deuil ?

#### 1. Les trois étapes du deuil

Il faut savoir que le deuil du Temple et les pleurs qu'on verse à son sujet consistent en trois points essentiels. Il s'agit de trois étapes qu'il convient d'effectuer l'une après l'autre. Et il faut se plonger dans chacune d'entre elles afin de s'élever de l'une à l'autre, en recommençant autant de fois que nécessaire<sup>9</sup>.

#### 2. La première étape – ressentir la détresse

Le premier point consiste à ressentir la difficulté, la détresse et la perte. À méditer de ce qu'a subi l'ensemble du peuple d'Israël ainsi que chacun de ses membres, que ce soit à l'époque de la destruction du Temple ou pendant l'un ou l'autre des exils que nous avons connus jusqu'à aujourd'hui.

Et il convient de méditer de l'ampleur des épreuves, des souffrances physiques et morales, de penser à ceux qui sont morts et à ceux qui ont été assassinés. On réfléchira aussi à l'ampleur de la perte et de la chute spirituelle [que nous avons subies].

Et comme il est écrit dans nos livres saints, la récitation du tikoun 'hatsot ne se rapporte pas au passé, mais à ce qui arrive à l'homme aujourd'hui.

En d'autres termes, l'homme doit méditer de tout ce qui lui arrive, penser à quel point il est éloigné de Dieu et à quel point les kelipot se renforcent, Dieu nous en préserve – et il doit en être affligé.

9. Si l'on observe l'ordre des kinot [du 9 Av] instituées par les Anciens, ainsi que le livre des Lamentations, on peut constater qu'il existe trois sortes de kinot, qui correspondent aux trois étapes en question.



## פרק ב'

## מהי אבלות ואיך זוכים להתאבל

'ציון כלילת יופי, אהבה וחסן עוררי למאוד, ובך נקשרו נפשות חבריך'.

## ב

מדרגה ראשונה - להרגיש את הצער

הענין הראשון הוא - הרגשת הקושי והצער וההפסד. להתבונן במה שעבר על כלל ישראל ועל כל יחיד, בין בזמן החורבן, ובין בכל הגלות עד זמננו. וצריך להתבונן בגודל הצרות והעינויים הגופניים והנפשיים, והמיתות וההריגות. וכן בגודל ההפסד והירידה ברוחניות.

וכמו שכתבו בספה"ק - שעיקר אמירת 'תיקון חצות', אינו על העבר, אלא על מה שנעשה עכשיו עם האדם.

והיינו, שיתבונן על כל מה שעובר עליו, על גודל ריחוקו מהשי"ת, וגודל התגברות הקליפות רח"ל על ישראל, ויצטער על זה.

הנה, בפשטות, קשה מאוד לבכות ולהתאבל ולהצטער על דבר שהיה לפני קרוב לאלפים שנה, גם אם הוא חשוב ויקר מאוד.

והרבה בני עליה שואלים את עצמם - איך מגיעים למדרגה שיהודי מצליח לבכות על החורבן. מה אנו אמורים לחשוב ולהרגיש כדי לזכות להתאבל על ירושלים, ומהי בכלל האבלות.

## א

## שלוש מדרגות באבילות

צריך לדעת - שבאבלות והבכי על החורבן יש ג' ענינים יסודיים, והם ג' מדרגות זו לפנים מזו. וצריך לעסוק בכל אחד מהם, ולעלות מאחד לשני, שוב ושוב ק"ח.

יש בהם ג' מיני קינות, שהם ג' המדרגות האלו.

קח. והמתבונן בסדר הקינות שתיקנו הקדמונים, וכמו"כ במגילת איכה - יראה איך

Et comme il est écrit dans le Zohar sur le livre des Lamentations (Eikha), « Il convient de pleurer pour vous et il vous sied de pleurer sur vous-mêmes, car vous êtes passés de la lumière à l'obscurité, à l'instar d'un serviteur qui a quitté la maison de son maître. »

Et l'objectif de ce ressenti est de nous éveiller au repentir : « voyez ce qu'entraîne la faute ».

Et plus profondément, il s'agit de ressentir combien de maux et d'obscurité nous assaillent lorsque nous écoutons notre mauvais penchant ; et cette réflexion sur l'obscurité vise à nous permettre de nous détourner de l'ombre pour mieux reconnaître la lumière, à nous faire rechercher le plaisir de la proximité de Dieu et la perception de Son unité.

### **3. Deuxième étape : compatir à la détresse de la Chekhina**

Le deuxième point consiste à compatir à la détresse de la Chekhina et à s'imprégner d'un désir de vengeance face à la profanation de sa gloire.

En ce qui concerne le deuil du Temple, ce point est fondamental. Et comme l'écrit le Ram'hal dans La voie des Justes (Messilat yecharim, chapitre 19) : « Il convient de s'affliger en permanence, de ressentir une véritable détresse du fait de l'exil et de la destruction du Temple, à cause de l'amoindrissement qui en résulte, si l'on peut dire, pour la gloire de Dieu. Et il faut désirer ardemment la Délivrance, en ceci qu'avec elle viendra l'élévation de la gloire de Son Nom. »

Car celui qui parvient à établir un lien intérieur avec Dieu comprend comment tout est l'œuvre de Ses mains ; il ressent l'amour de Dieu et s'attache à Lui. Dès lors, il prend à cœur ce qu'il advient du respect de la sainte Chekhina et de la gloire de Dieu.

Il prend également à cœur le fait que tout est l'œuvre de Dieu et que, malgré cela, certains persistent à l'ignorer, voire à se rebeller contre Lui, Dieu nous en préserve.

Car chez l'homme qui est lié à Dieu s'éveille un désir profond d'exalter la gloire de Son Nom. Tel est en effet la conduite d'un être aimant qui se soucie de l'honneur de l'être aimé ; il tient a fortiori à ce que l'on ne le traite pas de manière méprisante et que l'on ne porte pas atteinte à son honneur.

Et nous devons méditer de l'amour que Dieu nous porte, penser à quel point, si l'on peut dire, Il investit en nous, éveiller dans notre âme un sentiment d'amour ardent pour la sainte Chekhina, ainsi qu'un sentiment de jalousie face à la profanation et à la disparition de sa gloire.

### **4. La définition du « deuil » : la langueur (aspiration à l'union avec Dieu)**

Bien que ces deux étapes soient très importantes, il ne s'agit pas encore de « deuil », mais de détresse. Il nous reste encore à comprendre ce qu'est le deuil que l'on doit porter pour la destruction du Temple.

Pour mieux appréhender le deuil, il faut en premier lieu comprendre cette notion – car à première vue, on a tendance à considérer qu'il s'agit de tristesse ; or cela est impossible, car la tristesse est totalement interdite – c'est une véritable kelipa (faute grave).

En outre, comprenons-le bien : comment pourrait-il convenir d'être triste, au point que cela serait une obligation ? Alors qu'en vérité, tout vient de Dieu et « tout ce que Dieu fait, Il le fait pour le bien » ; comment serait-il donc possible qu'il existe une obligation de manifester l'inverse, à Dieu ne plaise ?

**ואכפת** לו שהשי"ת עושה את הכל, ואעפ"כ יש אנשים שמתעלמים ממנו, ועוד ממרים את פיו רח"ל.

**כי** אדם שיש לו קשר עם השי"ת, מתעורר בו רצון עמוק לפאר את כבוד שמו. כי כן דרך האוהב שאכפת לו שיתרבה כבוד אהובו. וכל שכן שאכפת לו שלא יבזו אותו, ושלא יפגעו בכבודו.

**וצריך** להתבונן באהבת השי"ת אלינו, ובגודל השקעתו בנו כביכול, ולעורר בנפש אהבה עזה לשכינה הק', וקנאה על כבודה שמתחלל ונעלם.

ד

הגדרת 'אבלות' – געגוע

**אמנם** שתי מדרגות אלו, אף שהם חשובות מאוד, הם אינם 'אבלות' אלא צער. ועדיין צריך לנו להבין מהי האבלות על החורבן.

**והנה**, כדי לתפוס נכון את ענין האבלות, צריך תחילה להבין את המושג הזה – כי בפשטות, אבלות נתפסת כעצבות, אבל זה לא יתכן, כי העצבות היא איסור גמור, והיא קליפה ממש.

**ובנוסף**, יש להבין מה שייך להיות עצוב, ועוד שיהיה חיוב כזה, הלא האמת היא שהכל מאיתו ית', וכל מה שעושה ה' הכל לטובה', ואיך יתכן שיהיה חיוב להראות ח"ו להיפך.

**ובמ"ש** בזוהר איכה 'אות לכו למבכי עלייכו ועל גרמייכו, הנפקתון מנהורא לחשוכא, כעבדא דנפיק מבי מאריה'.

**ותבלית** ההרגשות האלו היא – לעוררנו לתשובה. 'ראו מה עבירה עושה'.

**וביותר** עומק – להרגיש כמה רע וחושך בא כאשר שומעים ליצר הרע. ומתוך ההתבוננות בחושך להוסיף להכיר באור, ולחפש את נועם קרבת ה' והשגת יחודו.

ג

מדרגה שניה – השתתפות בצער השכינה

**הענין** השני הוא – השתתפות בצער השכינה, וקנאה על כבודה שמתחלל.

וזה ענין עיקרי באבלות על החורבן, וכמו שכתב הרמח"ל במסילת ישרים (פ"ט) וז"ל 'צריך שיצטער תמיד צער ממש, על הגלות ועל החורבן, מצד מה שזה גורם מיעוט כביכול לכבודו ית'. ויתאווה לגאולה, לפי שבה יהיה עילוי לכבוד שמו יתברך'. עכ"ל.

**כי** מי שזוכה לקשר פנימי עם השי"ת, ומבין איך שהכל נעשה על ידו, ויש לו רגשות אהבה ודבקות בהשי"ת. אזי ממילא נעשה אכפת לו מהשכינה הק', ומכבודו של השי"ת.

En réalité, selon la Halakha, porter le deuil signifie : manifester sa langueur. Montrer que nous désirons de tout cœur [revoir le Temple].

Cela ressemble à des parents qui envoient leur fils étudier la Torah dans un pays lointain. Ils savent que c'est cela qui est bon pour lui et l'envoient là-bas délibérément. Mais ils pleureront parce qu'ils se languissent de lui.

Et cela n'est pas de la tristesse, mais une force présente dans l'âme d'un être aimant, que l'on appelle la langueur. Il s'agit d'une expression du désir de l'âme de voir l'être aimé et de se lier à lui concrètement<sup>10</sup>.

C'est la raison pour laquelle les Sages ont défini le deuil par le mot araméen *yekara*, qui signifie honneur. En effet, par le biais du deuil, on manifeste l'importance du défunt, l'amour qu'on lui porte, et le fait qu'on se languit de lui.

Dès lors, nous comprenons qu'il n'y a pas de contradiction entre d'une part le deuil et les pleurs, et d'autre part la foi dans le fait que tout est pour le bien. En effet, les pleurs résultent de la langueur éprouvée par l'âme.

Ainsi, nous pouvons comprendre comment il convient de s'endeuiller pour la destruction du Temple. Car l'essentiel n'est pas de s'affliger de la destruction du Temple proprement dite, mais du fait qu'à cause de celle-ci, nous nous sommes éloignés de Dieu, que nous sommes aujourd'hui loin de Lui et que nous nous languissons de Lui.

Et nous attendons de Le voir, d'être avec Lui de manière dévoilée et claire, et de nous délecter de cela. Comme à l'époque du Temple, lorsque la Chekhina était pour nous comme une mère consolatrice, et que chaque Juif, en se rendant au Temple, ressentait véritablement la présence de Dieu à ses côtés – émotionnellement et pratiquement, pour tous ses besoins<sup>11</sup>.

Dès lors, bien que le deuil se rapporte à la destruction de notre saint Temple, mais le point essentiel ici est qu'aujourd'hui, à cause de cela, ce lien et cette proximité avec Dieu nous fait défaut ; et notre détresse et nos pleurs sont dus au fait que nous nous languissons de la sainte Chekhina.

### **5. Troisième étape : se languir de la sainte Chekhina**

Voici la troisième étape : éveiller notre langueur envers la sainte Chekhina grâce au lien intérieur véritable que nous avons avec elle.

10. La langueur existe du fait même de l'éloignement ; à plus forte raison, elle devient encore plus intense si l'être aimant sait qu'en outre, l'être aimé est confronté à telle ou telle difficulté.

11. Comme le dit le saint Zohar dans la suite de ce passage : « Quant à nous, nous devons pleurer et prononcer des élégies car nous sommes les fils de la maîtresse, nous faisons partie des gens de sa maison, nous connaissons la gloire du Maître du monde et c'est à nous qu'il sied de pleurer.

Et nous sommes orphelins de père et de mère, et nos yeux regardent en direction des murs de la maison maternelle ; or voici que celle-ci est détruite, et que nous ne la retrouvons pas.

Car dans les jours anciens, elle nous nourrissait quotidiennement, nous consolait et parlait à notre cœur. Mais aujourd'hui, le lieu où résidait notre mère a été pris dans la tourmente et le voici détruit. Qui nous consolera ? Nous nous approchons tous les jours du lit de notre mère, mais nous ne l'y trouvons pas. » Lit bien ce passage, qui tourne tout entier autour du thème de la langueur.

Et comprends bien comment ces choses s'associent les unes aux autres, car il s'agit d'étapes, qui doivent être dans un certain ordre.

להצטער על עצם מה שנחרב הבית, אלא על כך שבזה התרחקנו מהשי"ת, ועכשיו אנו רחוקים ממנו, ואנו מתגעגעים אליו.

**ואנו** מחכים לראות אותו, ולחיות איתו בגלוי ובכירור ותענוג. וכמו בזמן ביהמ"ק, שהשכינה היתה לנו כאמא מנחמת, וכל יהודי עלה לשם והרגיש את השי"ת עימו ממש, בהרגשה ובהנהגה בפועל בכל מה שנצרך<sup>ק</sup>.

**וממילא** אף שהאבלות היא על חורבן הבית הק', אבל עיקר הנקודה בזה היא - על כך שעי"ז היום, עכשיו, חסר לנו הקשר והקרבה להשי"ת, והצער והבכיה הם מתוך געגועים לשכינה הק'.

## ה

**מדרגה שלישית - געגועים לשכינה הק'**

זו היא המדרגה השלישית - לעורר את הגעגועים לשכינה הק', מתוך קשר פנימי אמיתי עם השכינה הק'.

**אלא**, הגדרת ההלכה של אבלות היא - להראות געגוע. להראות שאנו חושקים בו.

וזה כדוגמת הורים השולחים את בנם ללמוד תורה בארץ רחוקה, הנה הם יודעים שזה מה שטוב לו, והם שולחים אותו ברצון. אבל מצד הגעגוע הם יבכו.

**ואין** זה עצבות, אלא זה כוח בנפש האוהבת, שנקרא געגוע, שהוא ביטוי לרצון הנפשי, לראות ולהתקשר בפועל עם האהוב<sup>קט</sup>.

**ולבן** הגדירו חז"ל את האבלות כ"קרא", דהיינו כבוד. כי על ידי האבלות, מראים שהנפטר חשוב ואהוב, ומתגעגעים אליו.

**ובזה** מובן, שאין סתירה בין האבלות והבכיה, לבין האמונה שהכל לטובה. כי הבכיה היא מצד הגעגוע שבנפש.

**ובך** אפשר להבין, איך להתאבל על חורבן ביהמ"ק. כי אין עיקר הענין

לכותלא דאימנא והא אתחרב, ולא אשכחנא לה. דהות ינקא לן בכל יומא ביומין קדמאין, והוית נחימת לן וממללת על לבנא. והשתא אתר בית מותבא דאימנא אתבלבל, והא אתחרב. מאן ינחם לן, נקרב בכל יומא לגבי ערסא דאימנא, ולא נשכח לה תמן. עיי"ש היטב. וכל זה הוא ענין הגעגוע.

והבן היטב איך משתלבים הדברים זה עם זה, כי הם מדרגות. מדרגה לפנים ממדרגה.

**קט.** והגעגוע ישנו מעצם הריחוק, וכ"ש אם יודע האוהב שמלבד עצם הריחוק עוד יש לאהובו איזה קושי, זה מוסיף להגדלת הגעגוע.

**קי.** וכמו שממשיך שם הזוה"ק וז"ל 'אנן אית לן למבכי ולמעבד הספידא, דאנן בנהא דמטרוניתא, ואנן מבני ביתה, וידעין יקרא דמארי עלמא, ולן יאות למבכי.

ואנן יתמין בלא אבא ואמא, ומסתכלין עיינין

« Sion, suprêmement belle, tu attires depuis toujours l'amour et la grâce »

On doit se représenter la grandeur de l'amour et de la proximité [que l'on observait à l'époque du Temple] : comment les enfants d'Israël se tenaient côte à côte sur le parvis du Temple, comment l'esprit de sainteté planait sur eux, [à l'instar de ce que dit le verset (Ps. 55,15)] « en nous rendant avec une foule bruyante dans la maison de Dieu », combien grands étaient l'amour et la joie qui régnaient lorsque le Temple était debout, au vu de tous, et que la Chekhina résidait sur lui.

On pensera au fait qu'à l'époque, grâce au dévoilement de la Chekhina, nous avons le mérite de recevoir la prophétie, qui est le niveau de proximité le plus élevé qui existe entre une créature et son Créateur. « Je choisis d'épancher mon âme là où l'esprit de Dieu s'épanche sur ceux que tu as choisis » (Rabbi Yehouda ha-Lévi) ; et on s'éveillera en se demandant pourquoi nous n'avons pas le mérite de bénéficier d'un tel lien.

Et lorsque l'on parvient à éveiller les pleurs par la langueur et par des sentiments de proximité, ces pleurs permettent à la Chekhina d'apparaître et de résider sur l'individu comme sur la collectivité, car la Chekhina vient dès qu'on la désire, comme le dit le verset (Is. 66,10) : « Que prennent part à sa joie tous ceux qui sont en deuil à son sujet ! »

## 6. La spécificité de cette période : créer un lien

Il est possible et nécessaire de développer ces sentiments pendant toute l'année, mais cela se prête tout particulièrement à cette période, au cours de laquelle nous pouvons tisser un lien authentique avec la sainte Chekhina – un lien d'amour et de compassion véritable en l'honneur du Ciel. Mais cela demande un certain investissement.

Et il est clair que celui qui est fidèle au roi lorsque celui-ci est exilé démontre ce faisant qu'il l'aime véritablement. En effet, il prouve que son amour n'est conditionné par aucun élément extérieur (aucun intérêt personnel).

De même, celui qui se rapproche du roi lorsque celui-ci est en difficulté et en exil est agréé par le roi, qui l'accepte plus facilement dans le cercle de ses intimes<sup>12</sup>.

Par conséquent, celui qui s'investit ainsi en période d'exil en général et pendant les trois semaines en particulier afin de se lier à la sainte Chekhina acquiert le mérite de faire partie des fidèles serviteurs de Dieu<sup>13</sup>.

Et il est écrit (Cant 1,5) : « Je suis noircie et [pourtant] gracieuse ». En effet, la Chekhina semble noircie en exil, et il semble difficile de faire partie de ses compagnons. Cela est en fait l'aspect extérieur du deuil qui, à première vue, nous donne une sensation pesante et difficile.

Mais en réalité, à l'intérieur, je suis « gracieuse » [dit la Chekhina] : il n'existe rien de plus doux que ce lien ; et celui qui réussit à franchir et à déchirer ce voile, et à pénétrer à l'intérieur, parvient à vivre dans la vérité.

12. Et comme l'a dit le roi David à son fils Salomon (I Rois 2,7) : « À l'égard des enfants de Barzillai, le Galaadite, use de bienveillance, et qu'ils soient admis à ta table ; car ils m'ont rendu service en venant à moi, lorsque je fuyais devant Absalon, ton frère. »

13. Et c'est ce qui est écrit dans nos livres saints, à savoir que les 21 jours qui vont du 17 Tamouz au 9 Av correspondent aux 21 jours qui vont de Roch Hachana à Hocha'ana Raba, et en sont la racine. En effet, lorsque l'homme se lie à la Chekhina en temps de difficulté, dans le deuil et la détresse, acquiert le mérite de faire partie des gens de son palais à l'heure de sa gloire, de son règne et du dévoilement de sa lumière.

סגולתם, שאפשר לקשור בהם קשר אמיתי עם השכינה הק', קשר של אהבה ואיכפתיות אמיתית לכבוד שמים. אלא שצריך להשקיע.

**והדבר ברור**, שמי שנאמן למלך בזמן גלותו, הוא מגלה בזה שהוא האוהב האמיתי. כי הוא מוכיח שאין אהבתו תלויה בדברים חיצוניים.

**כמו כן**, מי שמתקרב אל המלך בזמן הקושי והגלות, המלך מקבלו, להיות חלק מאנשי סגולתו, יותר בקלות ק"א.

**ולכן**, מי שמשקיע, בזמן הגלות בכלל, ובימים אלו של בין המצרים בפרט, להתקשר עם השכינה הק' - הוא זוכה להיות מעבדי השי"ת הנאמנים ק"ב.

**ובריב** 'שחורה אני ונאווה', שהשכינה נראית בגלותה כשחורה, וכאילו קשה הדבר להיות מאנשיה, שזה עצמו ענין החיצוניות של האבלות וכו' שבפשטות נותן תחושה קצת כבדה וקשה.

**אבל** באמת, בפנים, אני 'נאווה' - אין מתיקות יותר מהקשר הנפלא הזה, ומי שמצליח לחתור ולקרוע את הכיסוי ונכנס לפנימיות, זוכה לחיי אמת.

**'ציון** כלילת יופי אהבה וחוץ עוררי למאוד'. **ויצייר** לעצמו את גודל האהבה והקרבה איך כל ישראל עומדים צופים בעזרה ורוח הקודש עליהם חופפת, 'בבית אלקים נהלך ברגש', את גודל האהבה והשמחה בהיות המקדש על מכוננו בגילוי השראת השכינה עלינו.

**ויתבונן** שבזמן גילוי שכינה זכינו לנבואה, שהיא המדרגה הגבוהה ביותר בקרבת הנברא לבוראו. 'אבחר לנפשי להשתפך במקום אשר רוח אלוקים שפוכה על בחירייך', ויעורר עצמו מדוע אין אנו זוכים לכזה קשר נפלא.

**וכשזוכים** להתעוררות הבכיה מתוך געגועים ורגשות קירבה, אזי כבר על ידי הבכיה מופיעה השכינה ושורה, באופן פרטי וגם כללי, כי על ידי שחושקים בה היא באה. 'שישו איתה משוש כל המתאבלים עליה'.

## 1

### סגולת הימים ליצור את הקשר

**והנה**, רגשות אלו אפשר וצריך לפתח בכל ימות השנה, אבל ימים אלו

בתמוז לתשעה באב - הם כנגד כ"א יום שמראש השנה עד הושע"ר, והם שורש להם. כי על ידי שאדם מתקשר בשכינה בזמן הקושי, ובאבלות והצער, הוא זוכה להיות מבני היכלה בזמן התפארת והמלכות והתגלות האור.

**קיא.** וכמו שאמר דוד המלך לשלמה בנו, (מלכים א, ב, ז) 'ולבני ברזילי הגלעדי תעשה חסד והיו באוכלי שולחנך כי כן קרבו אלי בברחי מפני אבשלום אחיך'. **קיב.** וזהו שמבואר בספה"ק שכ"א יום שבין י"ז

« Heureux l'homme qui choisit de se rapprocher pour résider dans tes parvis ; heureux celui qui attend de pouvoir assister à la montée de ta lumière et au lever de tes aurores ; de voir le bien qui sera accordé à tes élus, de monter vers toi à l'heure de ta joie, lorsque tu retrouveras la jeunesse des temps anciens. » (Rabbi Yehouda ha-Lévi)

## 7. Le travail à fournir pour le dévoilement de la sainte Chekhina

Il faut bien comprendre ce qui parachève le travail [fourni par l'homme] : que toutes ses actions et toute l'orientation de son service visent à se rapprocher de Dieu et à s'attacher à Lui, afin de Lui donner satisfaction<sup>14</sup>.

Et il ne faut pas que le service de l'homme ne soit orienté que vers lui-même, qu'il ne pense qu'à faire ce qui lui incombe, à s'investir dans la Torah et les mitsvot afin de recevoir une forte récompense.

En effet, un tel individu, dont le service ne vise qu'à sa propre perfection, ne ressent pas vraiment l'absence du Temple, car dans le fond, il se trouve bien tel qu'il est maintenant, dans la mesure où il étudie, prie et accomplit les mitsvot. À première vue, il fait exactement ce que Dieu lui a ordonné, et une forte récompense l'attend dans ce monde-ci comme dans le monde futur.

Mais en vérité, un tel individu est fort éloigné de la volonté de Dieu, car Dieu souhaite que nous nous tournions vers l'intériorité des choses, que nous cherchions véritablement à être proches de Lui, que nous vivions dans le désir de nous lier à Lui et d'être le véhicule (*merkava*) de la Chekhina<sup>15</sup>.

14. Comme l'enseigne la Voie des Justes (chapitre 19) : « La véritable intention que l'on trouve chez les hommes pieux qui se sont donné de la peine et ont fourni les efforts nécessaires pour cela est la suivante : que le service de l'homme ne vise qu'à la grandeur et à l'accroissement de la gloire de Dieu, ce qui se produira une fois qu'il se sera renforcé dans l'amour de Dieu ; que l'homme convoite et désire le développement de Sa gloire et qu'il s'afflige de tout ce qui porte atteinte à celle-ci.

Il orientera alors son service vers cet objectif, pour que la gloire de Dieu se développe au moins par son intermédiaire et il désirera ardemment que tous les autres hommes fassent de même ; il s'affligera et soupirera du fait que les autres hommes, et a plus forte raison lui-même, portent atteinte à la gloire de Dieu par erreur, sous l'effet d'une contrainte ou de leur faiblesse naturelle. »

15. Il s'agit d'un principe fondamental pour le service de Dieu, dont l'ignorance constitue un grave danger.

En effet, le mauvais penchant de l'homme peut l'induire en erreur et lui faire croire que le service de Dieu est basé sur des accomplissements. Comme si Dieu exigeait de nous « d'être » quelque chose. D'être un génie en Torah, d'être un Juste ou d'avoir des qualités humaines [supérieures] – chacun selon sa personnalité.

Or il s'agit d'une erreur monumentale qui amène de nombreux Juifs à se décourager du service de Dieu, car leur mauvais penchant les induit en erreur et leur fait croire « qu'ils n'ont aucune chance d'être quoi que ce soit ».

Mais en vérité, Dieu ne nous demande pas « d'être » mais de nous attacher à Lui, de nous lier à Lui à chaque instant. Et même si, de manière générale, il convient d'étudier la Torah et d'être juste, l'essentiel consiste fondamentalement à nous attacher à Dieu, à nous lier à Lui et à avoir la foi, ce à quoi il est toujours possible de parvenir, quels que soient notre niveau et notre situation, car Dieu est avec nous en permanence.

En particulier, si Dieu place l'homme dans une situation donnée, dans laquelle il ne peut atteindre la perfection, cela signifie que Dieu, en ce moment, n'attend pas de lui de rechercher la perfection, mais de réussir à maintenir son attachement à Dieu et à reconnaître que, même dans cette situation, Dieu est avec lui et lui est avec Dieu ; il s'agit en effet de l'aspect essentiel du service de Dieu – Le reconnaître et Le ressentir.



שהוא יעשה מה שצריך, ועוסק בתורה ובמצוות כדי שיקבל שכר טוב.

**והנה,** אדם כזה, שעובד כדי שהוא יהיה מושלם, אזי לא חסר לו כל כך את ביהמ"ק, כי בעיקרון טוב לו גם עכשיו, כי הוא לומד ומתפלל ומקיים מצוות. ולכאור' הוא עושה בדיוק מה שהשי"ת צוהו, ושכר טוב מצפה לו בזה ובכא.

**אבל** האמת היא שאדם כזה רחוק מרצון השי"ת. כי השי"ת רוצה שנהיה אנשים פנימיים, ונחפש קרבת אלוקים באמת, ונחיה מתוך רצון להתקשר להשי"ת, ולהיות מרכבה לשכינה ק"י.

**'אשרי** אנוש **יבחר ויקרב וישכון** בחצרייך. אשרי מחכה ויגיע ויראה עלות אורך ויבקעו עליו שחרייך. לראות בטובת בחיריך, לעלות בשמחתך, בשוכך אלי קדמות נעוריך'.

ז

### לעבוד לצורך גילוי השכינה הק'

**נ.ב.** שלימות העבודה היא - שכל מעשי האדם ומגמת עבודתו יהיו בשביל להתקרב להשי"ת ולהדבק בו, כדי לעשות לו נחת רוח ק"י.

**ולא** שכל מגמת העבודה תהיה רק לעצמו,

או בעל מידות, כ"א לפי ענינו.

וזו טעות עצומה שגורמת להרבה יהודים להתיאש מהעבודה, כאשר הם רואים או שהיצר מרמה אותם 'שאינ' להם סיכוי להיות משהו'.

אבל האמת היא שהשי"ת לא מבקש 'להיות', אלא מבקש שנדבק בו ונתקשר אליו כל העת. ואף שכמובן בכללות צריך ללמוד תורה ולהיות צדיק, אבל עצם ומהות הענין הוא הדבקות וההתקשרות והאמונה, ובו אפשר להצליח תמיד, בכל מדרגה ובכל מצב, כי השי"ת עמך תמיד תמיד.

ובפרט אם השי"ת מעמיד את האדם במצב מסוים, שבו אינו יכול להגיע לשלימות, זה סימן שאין רצון ה' עכשיו ממנו שיחפש שלימות, אלא שיצליח להחזיק בדבקות ובהכרה שהשי"ת עימי ואני עימו גם במצב הזה. כי זה עיקר נקודת העבודה - ההכרה בהשי"ת וההרגשה בו.

**ק.ג.** וכלשון המס"י (פ"ט) 'הכוונה האמיתית המצויה בחסידים אשר טרחו והשתדלו להשיגה הוא - שיהיה האדם עובד רק למען אשר כבודו של האדון ב"ה יגדל וירבה, וזה יהיה אחר שהתגבר באהבה אליו ית', ויהיה חומד ומתאוה אל הגדלת כבודו, ומצטער על כל שימעט ממנו.

כי אז יעבוד עבודתו לתכלית זה שלפחות מצידו יהיה כבודו ית' מתגדל, ויתאוה שכל שאר בני האדם יהיו כמו כן, ויצטער ויאנה על מה שממעטים שאר בני האדם, וכ"ש על מה שממעט הוא עצמו בשוגג או באונס או בחולשת הטבע'.

**ק.ד.** ודבר זה הוא יסוד גדול בעבודה, ואי ידיעתו היא אבן נגף גדולה מאוד.

והיינו שיש יצר שמטעה לחשוב כאילו עבודת ה' היא ענין של השגים. כאילו השי"ת דורש מאיתנו 'להיות' משהו. להיות גאון בתורה או להיות צדיק

Dès lors, tout l'objectif de l'homme doit être le dévoilement de la gloire et de l'unité de Dieu dans le monde. Et tout ce qui doit nous préoccuper doit être : comment donner satisfaction à Dieu, encore et encore ; et comment faire en sorte d'accomplir Sa volonté « d'avoir une résidence dans les mondes inférieurs ».

Et nous devons nous efforcer sans cesse de dévoiler et de ressentir la vérité de Son existence, dans la Création en général et en nous-mêmes en particulier.

Car seul celui qui parvient à s'investir dans cela peut accéder à un état dans lequel il se languit de la Chekhina, s'afflige et s'indigne de l'affaiblissement de sa gloire du fait de la destruction et de l'exil<sup>16</sup>.

## 8. Conclusion

En résumé, le deuil comporte trois aspects.

Le premier consiste à ressentir l'ampleur de la perte et de la détresse que nous avons connues à cette époque, et que nous connaissons encore aujourd'hui à cause de la destruction du Temple (nous sortir de notre complaisance vis-à-vis de l'exil).

Le deuxième consiste à compatir à la détresse de la Chekhina et à nous émouvoir de la profanation de sa gloire.

Le troisième consiste à nous languir de la sainte Chekhina, et à faire en sorte que notre cœur aspire à retrouver cette proximité merveilleuse avec Dieu<sup>17</sup>.



16. Un tel individu, à l'heure de la délivrance, ne pensera pas du tout à lui-même, mais se réjouira de la gloire de Celui qu'il aime.

Et cela permet de répondre à ceux qui posent la question : comment pourrions-nous donc aspirer aux temps messianiques ? À première vue, en effet, notre service de Dieu sera alors plus limité, car le mauvais penchant n'existera plus, et nous n'aurons plus d'épreuves à surmonter – dès lors, notre récompense ne sera plus aussi grande qu'auparavant. Et comme l'enseignement des Sages du Talmud, les « jours que je ne désire pas » [voir Eccl. 12,1] sont les temps messianiques, lors desquels il n'y aura plus ni récompense ni punition.

La réponse à cela est la suivante : le véritable service consiste à s'attacher au Créateur et à lui donner satisfaction dans une relation d'amour. Car celui qui aime vraiment ne pense pas du tout à lui-même, mais seulement à la réussite de l'être aimé.

Ainsi, il va sans dire que « nul ne perd s'il M'écoute » (Devarim Raba 4,5), que le bien accordé aux véritables serviteurs de Dieu sera assurément complet, que ces derniers seront éclairés et se délecteront du dévoilement de la lumière divine et ne perdront rien. Quoi qu'ils en soient, ils ne pensent pas à cela, ce n'est pas ce qui les intéresse – en vérité, le dévoilement de la gloire de Dieu est tout ce qui leur importe.

Plus profondément, cette question repose sur l'idée selon laquelle le service de Dieu consiste à faire telle ou telle chose, faute de quoi l'homme ressentira un manque. Mais en réalité, toute l'existence d'un Juif consiste à s'attacher à son Créateur et à se fondre en Lui ; dès lors, puisque c'est ce qui se produira de manière complète aux temps futurs, cela signifie que les temps messianiques seront pour nous le bienfait le plus grand qui soit, en ceci que le souhait le plus grand et le plus important de notre cœur sera exaucé. Il est donc vain de vouloir continuer à travailler, agir et réussir de telle ou telle manière – cela n'est pas du tout le but recherché.

17. L'homme peut obtenir tout cela lorsqu'il est lié à la Chekhina, et qu'il « vit » la présence divine dans la vérité et la foi.

Avec l'aide de Dieu, nous expliquerons dans les textes qui suivent ce qu'est la Chekhina et comment se lier à elle.

## ח

## סיכום

**תמצית הדברים:** ישנם ג' חלקים באבלות.

**הראשון** הוא - להרגיש את גודל ההפסד וגודל הצער שהיה אז, וכן ההפסד והצער שיש לנו עכשיו כתוצאה מהחורבן.

**השני** הוא - להשתתף בצער השכינה ושיהיה לנו איכפת על חילול כבודה.

**השלישי** הוא - שנתגעגע אל השכינה הק', וליבנו יהמה לזכות שוב לקרבה העצומה אל השי"ת קטז.

**וממילא** כל מגמתנו תהיה - שיתגלה כבוד ה' ויחודו בעולם. וכל מה שיעסיק אותנו יהיה איך זוכים לעשות נחת רוח להשי"ת, עוד ועוד. ואיך גורמים למלא את רצונו 'להיות לו דירה בתחתונים'.

**ומאמצינו** יהיו לגלות ולהרגיש עוד ועוד את אמיתת מציאותו, בפרטיות בעצמנו ובכלליות הבריאה.

**כי** רק מי שזוכה שזה מה שמעסיק אותו, הוא יכול להגיע למצב של געגוע לשכינה, ולצער וקנאה על כבודה שהתמעט בחורבן ובגלות קטז.



האמיתיים שלימות הטובה, ויהיה להם אור ותענוג עצום בהתגלות אור ה', ולא יפסידו כלום. מ"מ, הם אינם חושבים על זה, ולא זה מה שמעניין אותם, אלא רק לגלות את כבוד השי"ת.

וביותר עומק: השאלה בנויה על מחשבה שהעבודה היא לעשות כך וכך, ואם זה לא יהיה הרי הוא מרגיש חסרון. אבל האמת היא שכל מציאות היהודי היא להדבק ולהתכלל בבורא, וממילא כיון שזה מה שיהיה לעתיד בשלימות, ממילא נמצא שימות המשיח הם הטובה הגדולה ביותר לנו, להביא לנו את משאלת ליבנו הגדולה והעיקרית, ומה הענין לרצות שתמשיך עבודה ופעולה והצלחה כזו או אחרת, הרי אין זה התכלית כלל.

קטז. והנה, לכל זה אפשר לזכות כשיש לאדם

קטו. ואדם כזה, בבוא יום הגאולה, לא יחשוב בכלל על עצמו, אלא ישמח בתפארת אהובו.

וזו תשובה לשואלים - שלכאורה, איך נצפה לימות המשיח, הרי בימות המשיח יש לנו הפסד בעבודה, כי יתבטל היצה"ר, ולא יהיו נסיונות, וממילא לא יהיה כ"כ שכר. וכמו שאחז"ל ש"מים שאין בהם חפץ, אלו ימות המשיח שאין בהם שכר ועונש.

והתשובה היא - שהעבודה האמיתית היא להתדבק בבורא ית', ולעשות לו נח"ר, מתוך קשר של אהבה. והאובה האמיתי לא חושב על עצמו כלל, אלא רק על הצלחת אהובו.

כך שאף אמנם, כמו שמובן מאליו, ש'אין אדם שומע לי ומפסיד', ובוודאי יהיה לעובדי השי"ת

## CHAPITRE 3

### Explication des *kavanot* relatives aux trois semaines

#### 1. Explication du sens simple des *kavanot*

Avec l'aide de Dieu, nous allons expliquer les *kavanot* spécifiques aux trois semaines, qui sont des *kavanot* accessibles à tous.

Nous allons d'abord expliquer leur sens simple, puis la signification profonde qu'elles renferment, signification que les plus érudits pourront, nous l'espérons, mettre à profit.

Voici donc leur ordonnancement :

1. Pendant la première bénédiction de la 'amida, on pensera au Tétragramme [ci-après : « le nom הו"ה »] ; et à la conclusion de cette bénédiction, on orientera sa pensée pour que ce nom הו"ה éclaire le nom טדה"ד, obtenu en remplaçant les lettres du nom הו"ה par les lettres qui les précèdent dans l'ordre alphabétique.
2. Pendant la deuxième bénédiction, on orientera sa pensée pour que le nom הו"ה éclaire le nom כוז"ו, obtenu en remplaçant les lettres du nom הו"ה par les lettres qui les suivent dans l'ordre alphabétique.
3. Pendant la deuxième bénédiction, on orientera sa pensée pour que le nom הו"ה éclaire le nom מצפ"ץ, obtenu en remplaçant les lettres du nom הו"ה par les lettres correspondantes en « א"ת ב"ש » [où le א correspond au ת, le ב correspond au ש, et ainsi de suite].
4. Par la suite, lors de la bénédiction « Retsè », on pensera au fait que le mot « רצה » est l'anagramme du mot « צרה » [souffrance, épreuve] et qu'il a la même valeur numérique que le nom אלהי"ם écrit in extenso [אלף-למד-הה-יוד-מם].

Et lorsque l'on y ajoute la valeur numérique du nom אדנ"י, qui représente la rigueur, on obtient une valeur de 360, qui est la valeur de la lettre שי"ן (écrite in extenso).

Or ces noms – le nom אלהי"ם écrit in extenso et le nom אדנ"י – font allusion à la rigueur et aux souffrances ; c'est la raison pour laquelle il faut les adoucir.

Cet adoucissement se fait avec les trois noms auxquels on aura pensé pendant les premières bénédiction, à savoir מצפ"ץ, טדה"ד, כוז"ו.

En effet, ces noms ont pour valeur numérique totale 360 (שי"ן) ; c'est pourquoi ils permettent d'adoucir le nom אלהי"ם écrit in extenso et le nom אדנ"י, dont la valeur numérique s'élève aussi à 360<sup>18</sup>.

18. Au final, les noms כוז"ו, טדה"ד, מצפ"ץ permettent d'adoucir le nom אלהי"ם écrit in extenso et le nom אדנ"י.

פרק ג'

ביאור כוונות בין המצרים

א

ביאור פשט הכוונות

**נבאר** בס"ד את הכוונות המיוחדות ל'בין המצרים'. שהם כוונות השוות לכל נפש.

ותחילה נבאר את פשטם, ואח"כ את הפנימיות שבהם. ותקוותנו שיהיה תועלת לבני עליה.

וזה סדרם בעז"ה:

**א.** בברכה ראשונה של תפילת העמידה - מכוונים בשם הוי"ה, בחתימת הברכה, שההוי"ה הזו תאיר בשם טדה"ד. שהוא שם היוצא מהחלפת אותיות הוי"ה עם האותיות שלפניהם בסדר הא' ב'.

**ב.** בברכה השניה - מכוונים שתאיר ההוי"ה בשם כוז"ו, שהוא חילוף אותיות הוי"ה עם האותיות שאחריהם בסדר הא' ב'.

**ג.** בברכה השלישית - מכוונים שיאיר שם הוי"ה בשם מצפ"ץ, שהוא חילוף אותיות שם הוי"ה בא"ת ב"ש.

**ד.** אח"כ, בברכת רצה - מכוונים שהמילה 'רצה' היא אותיות 'צרה', והיא גימ' שם אלהי"ם במילוי ההי"ן.

**וכאשר** נוסף עימו את שם אדנ"י, שהוא הדין, יהיו שניהם בגימ' שלוש מאות ושישים, שהם גימ' שי"ן (מלאה).

**והנה**, ב' השמות האלו, דהיינו, שם אלהי"ם דההי"ן, ושם אדנ"י, הם מרמזים על הדינים והצרות. ולכן צריך לכוון למתקם.

**המיתוק** נעשה על ידי ג' השמות שכוונו בהם בברכות הראשונות, שהם - טדה"ד כוז"ו מצפ"ץ.

**כי** כל שמות אלו הם בגימ' שי"ן. ולכן הם ממתקים את שם אלהי"ם דההי"ן ושם אדנ"י שגם הם בגימ' שי"ן קי'.

קשר עם השכינה, והוא 'חי' את מציאות השי"ת באמת ובאמונה.

ובעז"ה במאמרים הבאים יתבאר מהי השכינה

ואיך זוכים לקשר עימה.

קי'. למעשה - שמות טדה"ד כוז"ו מצפ"ץ ממתקים את שם אלף למד הה יוד מם, ושם אדנ"י.

Par la suite, pendant la bénédiction Sim chalom, on pensera au fait que les mots Sim et chalom commencent par la lettre ש"ן et font allusion à tout ce qui précède : l'adoucissement du nom אלה"ם écrit in extenso et du nom אדנ"י (dont la valeur numérique vaut ש"ן) grâce aux noms כוז"ו, טדה"ד, מצפ"צ (dont la valeur numérique vaut également ש"ן).

On pensera également au fait que la valeur numérique des mots « Sim chalom » est elle-même égale à deux fois celle du ש"ן écrit in extenso ( $2 \times 360 = 720$  ; cela fait encore allusion à tout ce qui précède), augmentée de 6 unités [autrement dit,  $726 = \text{שים שלום}$ ] ; ces 6 unités font allusion à l'ensemble des six noms dont nous avons parlé – אלה"ם, מצפ"צ, כוז"ו, טדה"ד, הוי"ה et אדנ"י.

Et on orientera sa pensée de la manière suivante : de même qu'au début de la prière, le nom הוי"ה a permis d'adoucir les noms כוז"ו, טדה"ד et מצפ"צ, ces quatre noms permettent d'adoucir le nom אלה"ם écrit in extenso et le nom אדנ"י.

## 2. Explication de l'adoucissement des substituts [du nom הוי"ה] au niveau du travail de l'homme

Nous allons maintenant expliquer, avec l'aide de Dieu, ces *kavanot* dans le sens du travail intérieur qui leur correspond.

En premier lieu, il convient de comprendre ce que signifient les substituts [du nom הוי"ה].

Le fait est que le nom הוי"ה fait allusion à la lumière de Dieu, dans son dévoilement le plus total, tandis que ses substituts font allusion à un certain voilement, une certaine dissimulation<sup>19</sup>.

Or pendant les trois semaines, l'existence de tous ces noms הוי"ה est voilée, en ceci qu'à cette période, la lumière de Dieu ne se dévoile pas explicitement, car l'attribut de rigueur [*midat ha-din*] a un pouvoir plus grand, de sorte que le nom הוי"ה est voilé.

C'est pourquoi il faut penser à ce que le nom הוי"ה éclaire ses substituts, qui ont un pouvoir plus grand en cette période ; c'est-à-dire qu'il convient de ressentir plus profondément dans son âme et dans son intellect qu'en vérité, dans l'intériorité des choses, tout n'est que הוי"ה, même à l'heure actuelle. En d'autres termes, tout n'est que lumière et miséricorde divines, car en réalité, Dieu ne nous quitte jamais, ne serait-ce qu'un instant, et tout ce qui nous semble relever de la dissimulation et des substituts n'est qu'un voilement extérieur.

Et grâce à la foi et au renforcement de cette connaissance certaine que l'homme éprouve dans son cœur – à savoir que Dieu est toujours avec nous dans toute Sa lumière, même quand celle-ci est dissimulée et voilée, et qu'en apparence, les substituts se dévoilent et prennent le pouvoir – la rigueur s'adoucit et le voilement disparaît.

Concrètement, il s'agit donc de penser et de ressentir les choses afin d'adoucir les substituts par le nom הוי"ה, c'est-à-dire d'orienter de toutes ses forces ses

19. Mais il existe une différence entre les différents substituts ; en effet, le substitut טדה"ד, obtenu en remplaçant les lettres du nom הוי"ה par les lettres qui les précèdent, représente un voilement plus fin et plus léger, car remonter en arrière dans l'alphabet revient à aller dans le sens d'une plus grande miséricorde. En revanche, le substitut כוז"ו, obtenu en remplaçant les lettres du nom הוי"ה par les lettres qui les suivent, représente un voilement plus fort – c'est donc lui qui correspond à la הוי"ה de la bénédiction de la guevoura (deuxième bénédiction de la 'amida). Quant à מצפ"צ, il s'agit d'un substitut de niveau intermédiaire.

**והענין** הוא ששם הוי"ה - מרמז על אורו ית' בגילוי גמור. והחלופים הם סוג של הסתרה וכיסוי קיח.

**והנה** ב'בין המצרים' מציאות כל ההוי"ת מכוסות, דהיינו, שב'בין המצרים' אורו ית' לא מתגלה להדיא, אלא מידת הדין יותר שולטת, ויש כיסוי על ההוי"ה.

**ולכך** צריך לכוון להאיר מההוי"ה לחילופים השולטים בימים אלו, והיינו שיעמיק להרגיש בנפשו ובשכלו, איך שבאמת הפנימית גם עכשיו הכל הוי"ה, דהיינו הכל רחמים ואור השי"ת. כי לאמיתו של ענין, אין השי"ת עוזב אותנו אפי' רגע, וכל מה שנראה הסתרה וחילופים זה רק כיסוי ובחיצוניות.

**ועל** ידי שמאמין ומחזק את הידיעה הברורה הזו שהשי"ת עמנו תמיד בכל אורו, גם כשהאור נעלם ומכוסה, ובחיצוניות החילוף מתגלה ושולט - אזי על ידי האמונה הבהירה הזו, שהאדם מרגיש בליבו, מתמתק הדין ומתבטלת ההסתרה.

**והכוונה למעשה היא** - לחשוב ולהרגיש, להמתיק את החילוף על ידי שם הוי"ה, והיינו לכוון ולהרגיש

ה. אח"כ בברכת שים שלום, מכוונים שר"ת שים שלום הם ב' שי"ן, והם מרמזים על כל הנ"ל - על מיתוק שמות אלהיים דהיי"ן ושם אדנ"י (שבגימ' שי"ן) על ידי שמות טדה"ד כוז"ו ומצפ"ץ (שבגימ' שי"ן).

**עוד** יכוון שהגימ' של המילים 'שים שלום' הם פעמיים שי"ן מלא, וזה מרמז שוב כל הנ"ל. אלא שיש יתרה של שש, ושש אלו מרמזים על כל ששת השמות שעסקנו בהם - הוי"ה, טדה"ד, כוז"ו, מצפ"ץ, אלהיים, ואדנ"י.

**יצורת** הכוונה היא - שיכוון שכשם שבתחילת התפילה, שם הוי"ה מיתק את שמות טדה"ד כוז"ו ומצפ"ץ. כך ימתיקו ד' שמות אלו, את שם אלהיים במילוי ההי"ן ואת שם אדנ"י.

## ב

**ביאור מיתוק החילופים בדרך עבודה**

**ועתה** נבאר בעז"ה את הכוונות בדרך עבודה פנימית.

**ראשית** יש להבין את ענין החילופים.

של אחרי, כוז"ו, הוא יותר מכוסה, ולכך הוא בהוי"ה של ברכת הגבורה. והחילוף של מצפ"ץ הוא חילוף בדרך אמצע.

קית. ויש ההבדל בין סוגי החלופים - כי חילוף טדה"ד שהוא חילוף לפניו הוא כיסוי דק ועדין יותר, כי כל לפניו הוא יותר רחמים. ואילו החילוף

pensées et ses sentiments sur le fait que ce voilement n'est pas réel, et qu'en vérité, il n'existe rien d'autre que la lumière divine, telle qu'elle se dévoile par le nom הו"ה, et que toutes les dissimulations, qui nous portent à croire qu'il existe quelque autre force, n'ont rien de réel et ne sont que des extériorités.

### 3. Explication des kavanot de la bénédiction Retsè

Le mot « רצה » a la même valeur numérique que le nom אלהים écrit in extenso ; il s'agit d'une expression de rigueur, car le nom אלהים est un nom de rigueur<sup>20</sup> ; quant à l'écriture in extenso, elle correspond à un niveau inférieur. Pendant cette même bénédiction, on pensera également au nom אדני.

Mais contrairement aux premières bénédictions de la 'amida, pour lesquelles nous avons parlé des substituts du nom הו"ה, nous avons affaire ici, lors de la bénédiction Retsè, à deux noms qui sont véritablement des expressions de rigueur et de souffrances, comme l'explique le Ari.

La raison en est que les premières bénédictions correspondent aux sefirot חכ"ד ('hokhma-bina-da'at), dans lesquelles tout est léger et subtil ; les trois dernières bénédictions, en revanche, correspondent aux sefirot נה"י (nétsa'h-hod-yessod), qui correspondent elles-mêmes à la conduite concrète ici-bas ; or même une modification légère au niveau du cerveau [les sefirot supérieures] a de fortes répercussions concrètes dans le monde matériel.

Et on adoucit les souffrances à l'aide des noms que nous avons mentionnés précédemment, qui sont des substituts du nom הו"ה et qui vont maintenant dévoiler la vérité de Dieu ici-bas, à savoir que même dans les souffrances, « il n'est point d'autre que Lui ».

Grâce à cela, les souffrances sont adoucies et disparaissent, car lorsqu'un Juif comprend qu'il n'existe rien d'autre que la présence divine, que tout vient uniquement de Dieu et que tout est pour le bien le plus absolu, non seulement il n'est plus sous l'emprise du mal, mais il comprend que même ce qui semble mauvais est pour son bien<sup>21</sup>.

20. Car le nom אלהים et le nom אדני sont des appellations de Dieu en tant que détenteur de toutes les forces et en tant que Maître de tout. Par conséquent, ces noms tendent à indiquer que les créatures ont une existence propre, que Dieu est leur Maître, et que tout Lui appartient.

Mais dès lors qu'il apparaît que des créatures existent, cela constitue un voilement de l'unité complète, car il n'est point d'autre que Lui ; et par la suite, lorsque l'on descend d'un certain nombre de niveaux, si la lumière disparaît parce que les créatures ont un niveau de matérialité plus fort, il en résulte de la rigueur – le voilement ultime.

21. Et l'adoucissement des souffrances se fait grâce aux substituts que nous avons mentionnés. Mais à première vue, il y a lieu de poser la question suivante : pourquoi ne pas les adoucir à l'aide du nom הו"ה lui-même ?

Pour expliquer les choses brièvement, on peut dire que c'est justement à l'aide des substituts que l'homme parvient à adoucir véritablement [les souffrances]. En effet, ces noms comportent un certain voilement, mais il s'agit d'un voilement adouci ; autrement dit, même s'ils contiennent une petite part d'obscurité, tout reste malgré tout éclairé et doux dans leur intériorité – c'est donc justement eux qui sont aptes à éclairer au mieux là où il y a des souffrances.

C'est comme lorsqu'un homme tombe malade, à Dieu ne plaise : si un individu important vient le soutenir en lui disant de garder la foi, fort bien ; mais si celui qui vient le voir est un individu qui est lui-même malade et dont la foi reste forte, cela aura une influence bien plus grande sur lui.

Il en est de même ici : il est évident que le nom הו"ה peut adoucir les souffrances et révéler que tout n'est que Divinité, mais ce sont ses substituts qui vont nous apprendre petit à petit à faire face aux épreuves dans la foi et à voir la Divinité en toute chose, même lorsque nous ressentons des souffrances.

Car tel est le travail à fournir pendant les trois semaines : éclairer là où il y a des souffrances, même si celles-ci ne sont pas encore terminées.



**והטעם** בזה – כי הברכות הראשונות הם בחב"ד, ושם הכל באופן דק ועדין, ואילו כאן ג' ברכות אחרונות הם בנה"י, שהם ההנהגה המעשית למטה, ושינוי קטן במוחין, הוא שינוי גדול במעשה בפועל.

**וממתקים** את הצרות ע"י השמות הנ"ל, שהם חלופי שם הוי"ה, שהתמתקו ע"י שם הוי"ה, וכעת הם מגלים את האמת האלקית, שגם בתוך הצרות אין עוד מלבדו.

**ועי"ז** מתמתקים ומתבטלים הצרות, כי כאשר יהודי מבין ש'אין עוד מלבדו' כלל, והכל רק מהשי"ת, והכל רק לטובה גמורה, אזי מלבד מה שאין לרע שליטה עליו, גם מה שנראה כמו רע הוא מבין שזה לטובתו קב.

בכל כוחו שהכיסוי אינו אמיתי, ובאמת אין דבר מלבד אורו ית', כמו שמתגלה בשם הוי"ה. וכל ההסתרות, שנראה בהם כאילו יש כוחות נוספים במעט וכו', אינו אמת כלל, אלא זה רק בחיצוניות בלבד.

## ג

## ביאור בוונות רצה

**'רצה'** הוא גימ' של שם אלהי"ם במילוי ההי"ן, שהוא ביטוי לדינים, כי אלהי"ם הוא שם של דינים קיט, ומילוי ההי"ן הוא המילוי היותר נמוך. וגם מכוונים בשם אדנ"י.

**והנה** בעוד בברכות הראשונות של שמו"ע, עסקנו בחלופי הוי"ה, כאן בברכת רצה, ישנם ב' שמות שמבטאים דינים וצרות ממש, כלשון האריז"ל.

והביאור בקצרה הוא – שדוקא על ידי החילופים האדם מצליח למתק באמת. כי שמות אלו, שיש בהם הסתרה, אבל היא ממותקת, דהיינו אף שיש בהם מעט חושך, מ"מ בפנים הכל מואר וממותק, דווקא הם יכולים ביתר שאת להאיר בתוך הצרות. וכמו אדם חולה ל"ע, הנה, אם יבוא אדם גדול לחזקו ב'אמונה' זה יהיה נפלא, אבל אם יבוא אליו מישהו שחולה בעצמו, ויש לו אמונה חזקה, זה שפיע עליו הרבה יותר.

כך כאן, בוודאי ששם הוי"ה יכול למתק, ולגלות שהכל אלקות, אבל השמות החילופיים, הם מרגילים אותנו ללמוד איך לקבל באמונה ולראות

קיט. כי שם אלהי"ם ושם אדנ"י הם כינוי להשי"ת בתור בעל הכוחות כולם, ובתור האדון על הכל. וא"כ, שמות אלו מורים שיש מציאות של נבראים, שהוא ית' האדון עליהם, והבעלים על הכל.

והנה, בכל מקום שמתגלה שיש נבראים, אזי יש בזה הסתרה על היחוד השלם, שאין עוד מלבדו. ובהשתלשלות, דהיינו כשזה יורד הרבה מדרגות, אזי אם האור נעלם כי הנבראים יותר מגושמים, אזי מגיעים מזה הדינים, שהם הסתרה גמורה.

**קב.** והנה, המיתוק של הצרות הוא על ידי השמות החלופיים הנזכרים. ולכאן יש לשאול – למה לא נמתק אותם על ידי שם הוי"ה עצמו.

#### 4. Explication des kavanot de la bénédiction Sim chalom

Et dans la bénédiction Sim chalom, on pensera de nouveau à adoucir ce qui doit l'être et on reprendra l'ensemble du processus, mais dans une plus grande clarté.

En effet, le « chalom », la paix, est la lumière de la clarté de l'existence de Dieu, la lumière de la relation entre Dieu et la Chekhina (ce monde-ci), dans le sens où il est clair aux yeux de l'homme que la Création est liée au Créateur et que tout ce qui se produit ici n'est rien d'autre que l'œuvre de la sainte Chekhina.

Dès lors, grâce à cela, tout s'adoucit au mieux, dans la conscience claire que tout est pour le bien le plus absolu.

Et aux temps futurs, la paix sera absolue, « car la terre sera remplie de la connaissance de l'Éternel » (Is. 11,9) ; mais même maintenant, si nous parvenons à la connaissance de la paix, c'est-à-dire à la conscience que Dieu est tout, absolument tout, alors toutes les souffrances, les difficultés et la tristesse s'en trouvent adoucies [c'est-à-dire que la révélation de la présence de Dieu dans ce monde adoucit toutes les rigueurs].

Et nous orientons également notre pensée pour adoucir les souffrances grâce au nom הו"ה – qui a adouci au préalable ses trois substituts – et grâce à ces derniers eux-mêmes ; tout cela comme nous l'avons expliqué précédemment. Si ce n'est qu'à présent, pendant la bénédiction Sim chalom, tout se passe dans une plus grande clarté, car la paix englobe tout, de sorte que l'on parvient à voir que tout n'est que lumière divine<sup>22</sup>.



22. Par conséquent, dans le cas présent, l'adoucisement se fait également à l'aide du nom הו"ה lui-même, et pas seulement à l'aide de ses substituts comme c'était le cas lors de la bénédiction « Retsè ». La raison en est que maintenant, lorsque se dévoile la paix, nous disposons de la force nécessaire pour intégrer en nous la perception que permet d'obtenir le nom הו"ה, à savoir que tout, absolument tout, n'est que Divinité, et que, si l'on peut dire, la souffrance n'existe pas ; et cela s'ajoute à l'adoucisement effectué à l'aide des substituts, qui nous apprennent à voir la Divinité même là où il y a des souffrances, comme nous le disions dans la remarque précédente.

ד

### ביאור כוונות שים שלום

**ובברכת שים שלום**, מכוונים שוב את המיתוק, וחוזרים שוב על כל המהלך. אבל ביתר בהירות.

**כי 'שלום'** הוא אור בהירות מציאות השי"ת, אור הזיווג, דהיינו, שברור לאדם שהבריאה מחוברת עם הבורא, וכל מה שקורה כאן רק השכינה הק' עושה.

**וממילא** מכוח זה נמתק הכל ביתר שאת, ובהכרה בהירה, שהכל לטובה גמורה.

**ולעתיד** לבוא יהיה שלום גמור, כי תמלא הארץ דעה את הוי"ה. אבל גם עכשיו, אם זוכים לדעת של שלום, שהוא ההכרה שהכל הכל זה השי"ת, זה ממתק בשלימות את כל הצרות והקשיים והעצבות.

**ואנו** מכוונים למתק את הצרות גם ע"י שם הוי"ה, שהוא מיתק את ג' החילופים, וגם על ידי החילופים עצמם. והכל כנ"ל. אלא שכעת, בברכת שים שלום, הכל נעשה בבהירות יותר גבוהה, כי השלום מקיף את הכל, באופן שרואים שהכל רק אור השי"ת קבא.



אלקות בכל ענין, גם בתוך הרגשת הצרה. כי זו היא העבודה בבין המצרים - להאיר בתוך הצרה, אף שהיא לא נגמרה עדיין. **קבא**. ולכן כאן כן ממתקים גם ע"י שם הוי"ה עצמו, ולא רק ע"י החילופים כמו ב'רצה' - והטעם

בזה כי כעת, בהתגלות השלום, יש בנו כוח לקבל את ההשגה שמגלה שם הוי"ה שהכל הכל אלקות, וכביכול אין כלל צרה, וזאת בנוסף למיתוק ע"י החילופים, שמלמדים לראות אלקות בתוך הצרה וכנ"ל בהערה הקודמת.

## CHAPITRE 4

### Le deuil à partir de la mi-journée

Notre maître le Ari enseigne (Cha'ar ha-kavanot 89b) : « Une bonne coutume, qui sied fort bien à quiconque a une âme [assez sensible], consiste à s'asseoir en signe de deuil une fois arrivé le milieu de la journée ('hatsot)<sup>23</sup> pendant toute cette période, et à verser de vraies larmes sur la destruction du Temple. »

« Et la raison pour laquelle cela doit se faire après le milieu de la journée est que la rigueur s'éveille alors en secret lorsque s'étendent les ombres au couchant, et c'est pour cela que le Hèkhal a été détruit dans l'après-midi [en temps de rigueur]. Et tout cela [compatir à la peine de la Chekhina] est extrêmement bénéfique pour l'âme de l'homme. »

« Et pour ce qui est de prendre le deuil au milieu de la nuit, cela va sans dire, car même pendant le reste de l'année, il convient de s'endeuiller de la destruction du Temple ; a fortiori, pendant les trois semaines, il convient de redoubler de pleurs pendant la nuit. Et c'est de celui qui agit ainsi dont parle le verset "Que se réjouissent avec Jérusalem tous ceux qui l'aiment et qu'ils soient dans l'allégresse à cause d'elle ! Que prennent part à sa joie tous ceux qui sont en deuil à son sujet !". »

#### I. Comment redoubler de pleurs

Or il est nécessaire de comprendre ce que signifie « redoubler de pleurs ». En effet, à première vue, la destruction

---

23. Le fait de porter le deuil pendant la journée nécessite une explication ; en effet, comme nous pouvons le constater, nous ne portons le deuil [du Temple] que la nuit pendant tout le reste de l'année.

En fait, la « nuit » fait allusion à la dissimulation de la lumière de la face de Dieu ; c'est pour cela que l'exil est comparé à la nuit, et que nous pleurons sur l'exil pendant la nuit, car le dévoilement de la Chekhina s'amointrit, en quelque sorte, pendant la nuit.

En revanche, le « jour » fait allusion à l'illumination de la face de Dieu, et la Chekhina se manifeste plus intensément le jour, comme le dit le verset (Ps. 92,3) : « d'annoncer, dès le matin, ta bonté, et ta bienveillance pendant les nuits ».

Et de manière générale, il existe une politique divine appelée « jour », dans laquelle Dieu révèle la lumière de Sa face, et une politique divine appelée « nuit », dans laquelle Dieu se cache.

Or, pendant cette période des trois semaines, l'ensemble de la politique divine tend vers le voilement, de sorte que le « jour » de cette période reçoit une lumière comparable à celle de la « nuit » du reste de l'année – et à plus forte raison, les nuits de cette période sont marquées par un voilement encore plus grand.

C'est pour cela que les Sages du Talmud nous enjoignent de ne pas trancher un litige au tribunal avec les non-Juifs pendant cette période, et qu'il convient d'y prendre garde, bien plus que des entités malfaisantes, car tout cela découle du fait que l'illumination de la face de Dieu est amoindrie en ces jours, et que l'on assiste à une disparition, à un voilement [de cette lumière] comme si c'était la nuit.

De ce fait, il convient de pleurer sur l'exil et la dissimulation de la lumière de la face de Dieu y compris pendant la journée, car pendant cette période, nous sommes confrontés, en quelque sorte, à une disparition [de la lumière divine] même le jour.

## פרק ד'

## האבלות בחצי היום

**'וענין** חצות הלילה אי"צ להזכירה, כי אפי' בכל שאר הלילות צריך להתאבל על החורבן, כ"ש בלילות אלו שצריך להוסיף בכיה, ועליו נאמר שמחו את ירושלים וכו' כל המתאבלים עליה'. עכ"ל.

א

## איך אפשר להוסיף בבכיה

**והנה** יש להבין מהו הענין הזה 'להוסיף בבכיה'. כי לכאורה הלא החורבן

**כתב** רבינו האריז"ל וז"ל (שעה"כ דף פ"ט ע"ב) 'מנהג טוב וכשר הוא מאוד לכל בעל נפש, לשבת באבלות אחר חצי היום קכב בכל אלו הימים, ולבכות בכיה של ממש על חורבן הבית'.

**ו'טעם** היות זה אחר חצי היום הוא - כי אז התעוררות הדינים בסוד כי ינטו צללי ערב, אשר לסיבה זו נשרף ההיכל אחר חצות היום, ודבר זה עושה תועלת גדולה בנפש האדם'.

הנקראת לילה שבה השי"ת מסתתר.

והנה בימים אלו של בין המצרים, כלל ההנהגה היא יותר של הסתר, ולפי ערך אזי 'היום' של בין המצרים הארתו כמו 'לילה' של שאר ימים, וכ"ש לילות בין המצרים שיש בהם עוד יותר הסתרה.

וזהו שאחז"ל שלא יעשה דין עם עכו"ם בימים אלו, ושיש להזהר יותר מהמזיקין. שכל זה נובע מכך שיש פחות הארת פני ה' בימים אלו, ויותר ההעלמה וכיסוי כבחינת לילה.

ולכך יש לבכות על הגלות והסתרת אור פני ה' גם ביום, כי בימים אלו גם ביום יש בחי' העלמה.

**קכב.** להבין ענין האבלות ביום, והרי לא מצינו בכל השנה אבלות אלא בלילה.

הענין הוא, ש'לילה' מרמז על הסתרת אור פני ה', ולכן הגלות נמשלה ללילה, לכך בוכים על הגלות בלילה, כי יש בחי' ירידה להתגלות השכינה בלילה.

ואילו 'יום' מרמז על ההארת פני ה', ויש עליה לשכינה ביום, וכמאמר הכתוב 'להגיד בבוקר חסדך ואמונתך בלילות'.

וכללות הענין הוא, שיש הנהגה שנקראת יום שבה השי"ת מתגלה באור פניו, ויש הנהגה

est la même destruction, et l'édifice grand et saint qui a été détruit est le même – qu'y a-t-il donc à ajouter ?

En réalité, comme nous l'avons expliqué plus haut, l'essentiel du deuil porte sur la détresse éprouvée par la Chekhina du fait de notre éloignement, dont l'expression ultime a été, concrètement, la destruction du Temple. Mais le deuil ne porte pas, à proprement parler, sur la destruction du Temple, qui n'en est que la manifestation extérieure ; en vérité, le deuil proprement dit consiste à se languir de la sainte Chekhina [à aspirer à la restauration du lien qui nous unit à elle], à compatir à sa détresse et à s'imprégner de jalousie face à la profanation de sa gloire.

Par conséquent, les jours où lien avec la Chekhina est ressenti plus intensément, comme le Chabbat et les jours de fête, on ne s'endeuille pas du tout ; car même si le Temple est toujours détruit, l'essentiel, c'est le lien avec la Chekhina. Et dès lors que la Chekhina est ressentie plus intensément en ces jours, et que nous nous rapprochons d'elle à ce moment-là, il n'est pas question de prendre le deuil.

Pendant les trois semaines, en revanche, la détresse de la sainte Chekhina est plus grande, dans la mesure où, en vérité, ces jours sont propices à un dévoilement et à une glorification extrêmement intenses de la Chekhina – or c'est l'inverse que vous voyons [lien avec Dieu affaibli] ; cela accentue donc notre manque, notre détresse et provoque la profanation de la gloire de la Chekhina, occasionnées par la destruction et l'exil. C'est la raison pour laquelle il convient de redoubler de pleurs.

Car le deuil est quelque chose de vivant et d'actuel ; de ce fait, il évolue selon ce que ressent la sainte Chekhina à la période considérée.

Et même le deuil que l'on porte au niveau le plus basique, c'est-à-dire le fait de ressentir à quel point le Temple et le dévoilement de la Chekhina nous manquent dans notre service de Dieu et dans notre vie, varie selon l'état de la Chekhina ; en effet, le Chabbat et les jours de fête, le dévoilement de la divinité est plus manifeste et l'on ressent moins le manque – et c'est pourquoi on ne porte pas le deuil en ces jours – tandis que pendant les trois semaines, faute de lumière, l'éloignement et la difficulté sont plus perceptibles, et il convient donc de s'endeuiller plus.<sup>24</sup>

## 2. Que dire à la mi-journée ?

Or il n'est pas mentionné dans les propos du Ari, que nous avons rapportés ci-dessus, que nous devons réciter spécifiquement le tikoun 'hatsot, comme nous le faisons la nuit selon son ordonnancement (tikoun Ra'hel) – nous devons seulement prendre le deuil et pleurer.

---

24. En vérité, c'est cela qui compte effectivement, car l'augmentation ou la diminution de l'intensité de la Chekhina se traduit de manière directe dans notre ressenti, que ce soit dans le sens du rapprochement ou de l'éloignement.

Car tout cela est une seule et même réalité, dans la mesure où l'augmentation de l'intensité de la Chekhina correspond à un dévoilement plus fort de la présence divine ; lorsque c'est le cas, nous percevons Dieu de manière plus forte, nous parvenons à nous attacher à Lui et à nous rapprocher de Lui ; et il en est de même dans l'autre sens.

וגם מי שמתאבל באופן הבסיסי, שהוא ההרגשה כמה חסר לנו ביהמ"ק וגילוי השכינה בעבודתנו ובחיינו, גם בזה יש שינויים לפי מצב השכינה, כי בשבת וחג מרגישים יותר גילוי אלקות ופחות מורגש החסר, ולכן לא מתאבלים בימים אלו, וכן לעומת זה בימי בין המצרים מורגש יותר קטנות הדעת והריחוק והקושי, וצריך יותר להתאבל קכג.

## ב

### מה לומר בחצות היום

[והנה בדברי האריז"ל לא נזכר לומר בדווקא תיקון חצות, המסודר לאומרו בלילה (דהיינו תיקון רחל), אלא רק שצריך להתאבל ולבכות.

ולבן, אם אמנם שהמנהג לומר תיקון רחל, באמת ראוי לעשות בדעת, כי דעות האנשים שונות, וגם האדם עצמו יכול שישתנו הרגשותיו מיום ליום, ולכן כל אחד צריך לראות מה יותר מעורר אותו לאבלות ובכיה.

כי העיקר הוא – להגיע להרגשת האבלות והגעגוע, ויש שיותר מעורר אותו לומר

הוא אותו חורבן, והבית הגדול והקדוש חרב אותו דבר, ומה שייך להוסיף בזה.

אלא, כמו שהתבאר בס"ד לעיל, שעיקר האבלות היא על צער השכינה ועל הריחוק שלנו ממנה, ששיאו של הביטוי המעשי לכך היה בחורבן הבית. אבל לא החורבן הוא עצם האבלות, אלא הוא הסימן, אבל האבלות עצמה היא הגעגועים לשכינה הק', וההשתתפות בצערה, והקנאה על כבודה.

ולבן, בימים שיש עליה לשכינה, כמו שבת ויו"ט, אין אבלות כלל, כי אף שהבית עדיין חרב, אבל העיקר היא השכינה. ואם השכינה יש לה עליה בימים אלו, ולנו יש התקרבות בימים אלו, אזי לא שייך אבלות.

ואילו בימים אלו של בין המצרים, שיש יותר צער לשכינה הק', כי באמת בימים אלו יש בהם סגולה לגלות ולפאר אותה, ועתה התהפך, זה מרבה את הצער שלה, וגם מתרבה חילול כבודה בימים אלו בחורבן ובכל הגלות, ולכן צריך להוסיף בבכיה.

כי האבלות היא דבר חי ועכשווי, וממילא הוא משתנה לפי מה שמרגישה השכינה הק' באותו זמן.

כי הכל ענין אחד, כי עליה של השכינה ענינה גילוי גדול יותר של מציאות השי"ת, וממילא אנחנו מרגישים יותר את השי"ת, וזוכים לדבקות וקרבה, וכן להפך.

קכג. ובאמת הם הם הדברים, כי העליה או הירידה של השכינה מתבטאת באופן ישיר בהרגשתנו, אם קירוב אם ריחוק.

De ce fait, même si la coutume veut que l'on récite le tikoun Ra'hel, il convient en vérité d'agir avec beaucoup de réflexion ; en effet, les hommes ont des manières différentes de voir les choses – et il est possible que les sentiments de l'homme lui-même varient d'un jour à l'autre. Par conséquent, chacun doit déterminer ce qui éveille le mieux chez lui le deuil et les pleurs.

Car l'essentiel est de parvenir à ressentir le deuil et la langueur, et à réveiller le désir de retrouver la Chekhina. Certains ressentiront un éveil plus fort en lisant le tikoun 'hatsot, d'autres seront émus aux larmes en lisant le livre des Lamentations, ou en récitant les kinot instituées pour le 9 Av, comme par exemple « ציון הלא תשאלי » [Tsion halo tichali, kina composée par Rabbi Yehouda ha-Lévi, et de laquelle sont tirée les diverses citations rapportées dans ce chapitre].

Il est également possible de réciter une kina différente chaque jour (ce qui permet en outre de se préparer à leur lecture le 9 Av), ou d'étudier la section du Zohar consacrée au livre des Lamentations, etc. – chacun jugera selon son intelligence).





תיקון חצות, ויש שמגילת איכה מביאתו  
לבכיה, או לומר את הקינות שנסדרו  
למשעה באב כמו 'ציון הלא תשאליו'.  
או שבכל יום יאמר קינות אחרת (ובזה יש  
גם הכנה לנאמר בתשעה באב), או ללמוד  
זוהר איכה וכדו', וכל ערום יעשה בדעת].



## Chapitre 5

### « Entre l'homme et Dieu » et « entre l'homme et son prochain »

Il est bien connu que le deuxième Temple a été détruit à cause de la haine gratuite. Et il convient de comprendre pourquoi la dégradation des relations entre l'homme et son prochain a entraîné la destruction du Temple, celui-ci étant quant à lui l'expression du lien qui unit l'homme et Dieu.

En fait, la présence de la haine gratuite révèle une absence de foi authentique, prouve qu'on ne reconnaît pas la vérité de l'existence de la Chekhina et le fait que celle-ci dirige tout [toutes les relations entre les hommes].

Car dès lors que l'on a une foi authentique en la sainte Chekhina, la haine, la jalousie, et la compétition, ainsi que toutes les disputes, n'ont plus de raison d'être – il n'y a plus que la paix et la sérénité. Et aux temps futurs, comme cela nous a été promis, « un peuple ne tirera plus l'épée contre un autre peuple, et l'on enseignera plus l'art de la guerre » (Is. 2,4).

C'est « parce qu'ils me connaîtront tous, du plus petit au plus grand » (Jér. 31,33) ; et lorsque l'homme reconnaît véritablement Dieu [et comprend que c'est Lui qui donne à chacun ce qui lui revient], les disputes et les reproches disparaissent totalement.

Car lorsque l'homme reconnaît que tout ce que lui fait son prochain est en fait l'œuvre de Dieu et que tout cela est pour le bien, il cesse de lui en vouloir.

De même, par la force de la foi, chacun se réjouira de son lot, en sachant que c'est ce qu'il y a de meilleur pour lui ; l'homme ne jalouera plus son prochain, mais se réjouira de lui, car il aura conscience du fait que son prochain est l'œuvre des mains de Dieu, exactement comme lui, et que tous les deux ont exactement la même valeur.

Et il y a en cela quelque chose de profond, car en vérité, il y a des gens qui, en étudiant et en écoutant l'importance des commandements « entre l'homme et son prochain », croient que tout cela est plus important que les commandements « entre l'homme et Dieu ».

Or cela est une grossière erreur. Car en réalité, l'homme n'a rien d'autre que son Créateur, si ce n'est que, lorsqu'il est lié à Dieu, et que sa foi est convenablement construite, son comportement avec ses semblables s'en trouve automatiquement corrigé.

Et en vérité, toute l'obligation qui est la nôtre d'accomplir les mitsvot entre l'homme et son prochain ne découle que de l'ordre donné par Dieu<sup>25</sup>.

---

25. Il en résulte que toutes les mitsvot « entre l'homme et son prochain » sont en réalité des commandements « entre l'homme et Dieu », si ce n'est que l'homme ne les accomplit pas avec un loulav, mais avec son prochain. Il en est de même lorsqu'il faut se montrer indulgent dans l'accomplissement des commandements entre l'homme et Dieu pour ne pas offenser son prochain, par exemple ; cela n'est pas dû au fait que les mitsvot entre l'homme et son prochain sont plus importantes que les autres, mais au fait que telle est la volonté de Dieu, qui a accordé une certaine priorité à la dignité de son prochain.

## פרק ה'

## בין אדם למקום ו'בין אדם לחברו'

כי כשאדם מכיר שכל מה שחברי עשה לי, זה בעצם מהשי"ת, וזה לטובה ממש, אזי לא יקפיד עליו.

ובן בכוח האמונה, כל אחד ישמח במה שיש לו, מתוך ידיעה שזה הכי טוב לו, ולא יקנא בחברו, אלא שמח בו מתוך הכרה שהוא יציר כפיו של השי"ת בדיוק כמוני, ושנינו שווים לגמרי.

ודבר עמוק יש כאן. כי באמת, ישנם אנשים שלומדים ושומעים על מעלת עניני 'בין אדם לחברו', ונראה להם שזה יותר חשוב מ'בין אדם למקום'.

וזו טעות גדולה. כי באמת אין לאדם אלא את בוראו בלבד, אלא שכשיש קשר עם השי"ת, ויש אמונה בצורה נכונה, אזי ממילא מכוח זה הנהגתו עם חבריו תהיה נכונה.

ובאמת כל חיובנו במצוות בין אדם לחברו, הם רק מכוח ציווי השי"ת קכד.

נודע שביהמ"ק השני נחרב על שנאת חינם. וצריך להבין למה בגלל קלקול הקשר בין אדם לחברו, נחרב ביהמ"ק שהוא מבטא את הקשר בין אדם להשי"ת.

והענין הוא - שאם יש שנאת חינם, זה מגלה שאין אמונה אמיתית, ושלא מכירים באמת במציאות השכינה ובכך שהיא מנהיגה הכל.

כי כשיש אמונה אמיתית בשכינה הק', אזי לא שייך שנאה וקנאה ותחרות, ולא שום מריבה אלא רק שלום ושלוה. וכמו שמובטח לנו לעתיד 'וגר זאב עם כבש', ולא ישא גוי אל גוי חרב, ולא ילמדו עוד מלחמה'.

והסיבה לזה היא 'כי כולם ידעו אותי למגדולם ועד קטנם', וכשאדם יודע באמת את השי"ת, אין שום מריבה ושום טענה.

וגם כאשר צריך להקל בעניני בין אדם למקום כדי לא לבייש את חברו וכדו', אין זה חשוב

קכד. כך שכל המצוות ש'בין אדם לחברו' הם בעצם 'בין אדם למקום', אלא שה'לולב' הוא החבר.

Car nous ne sommes pas comme les non-Juifs, chez lesquels la politesse ne vise qu'à préserver la bonne marche du monde, sans qu'il y ait quoi que ce soit de profond derrière cela ; chez nous, en revanche, tout est tourné vers l'intériorité, et les comportements vertueux découlent de la conscience de la réalité de Dieu et de Son unité, du fait que nous sommes tous soumis à Lui, et que nous comprenons que chaque Juif est véritablement une partie du Dieu du Ciel, un fils de Dieu.

Celui qui écoute cet enseignement pourrait s'indigner et dire : « Si c'est ainsi, tu dénigres tous les hommes, en disant que tu ne les considères pas comme des êtres indépendants, mais seulement comme des parties de la sainte Chekhina. »

La réponse à cela est la suivante : c'est bel et bien cela qui est la vérité ; et tu ne peux pas accorder d'honneur plus grand et véritable à un Juif, quel qu'il soit, qu'en le considérant non pas comme un être indépendant – auquel cas, quelle importance pourrait donc avoir une créature matérielle ? – mais comme une partie du Dieu du Ciel.

Et celui qui parvient à considérer ainsi le travail à fournir « entre l'homme et son prochain » s'évite ainsi de quitter le droit chemin et est préservé de la confusion. Car un problème que l'on rencontre fréquemment est qu'après avoir investi, comme Dieu le demande, dans sa relation avec son prochain, l'homme finit, du fait même de cet investissement, par être happé et aspiré dans tout cela, se met à réfléchir à la manière dont « il » a réagi, à ce « qu'il » pense de lui, et en vient à oublier Dieu.

Mais celui qui appréhende la chose comme il se doit, et dont les relations avec les autres hommes ne sont basées que sur son appartenance à Dieu, ne se méprendra pas ; ses pensées seront uniquement orientées dans la bonne direction – vers Dieu.



חשיבות כבר יכולה להיות לו לנברא קרוץ  
חומר - אלא אתה מסתכל עליו כחלק  
אלו"ה ממעל.

ומי שזוכה להסתכל כך על עבודת ה'בין  
אדם לחברו, ניצול בזה מפניות  
ומבלבולים. כי יש בעיה מצויה, שאחרי  
שמשקיעים כרצון השי"ת בקשר עם חברים,  
אזי מרוב השקעה נכנסים ונתפסים בזה,  
ומתחילים לחשוב איך 'הוא' הגיב, ומה  
'הוא' חושב עלי וכו', ושוכחים את השי"ת.

**אבל** מי שתופס נכון את הענין, וכל  
שורש עסקו עם אנשים היא רק  
מתוך השייכות להשי"ת, הוא לא יתבלבל  
בעז"ה, וכל מחשבותיו יהיו רק במקום  
הנכון - בהשי"ת.

**כי** אין אנחנו כמו הגויים, שאצלם כל  
הנימוסים הם רק בשביל ישובו של  
עולם, ואינם דבר פנימי אמיתי. אבל אצלנו  
הכל פנימי, וההנהגה הטובה נובעת מתוך  
הכרה במציאות ה' ויחודו ושכולם כפופים  
אליו, וההבנה שכל יהודי הוא חלק אלו"ה  
ממעל ממש, בן של השי"ת.

**ואם** יתקומם השומע ויאמר - 'א"כ אתה  
מזלזל בכולם, לומר שאינם חשובים  
בעיניך כדבר עצמי אלא רק כחלק  
מהשכינה הקדושה'.

**על** זה התשובה היא - שבאמת זה הדבר  
הוא האמת האמיתית, ואין לך כבוד  
גדול ואמיתי יותר מאשר שאתה מסתכל  
על כל יהודי, לא כדבר לעצמו, שאז איזה

