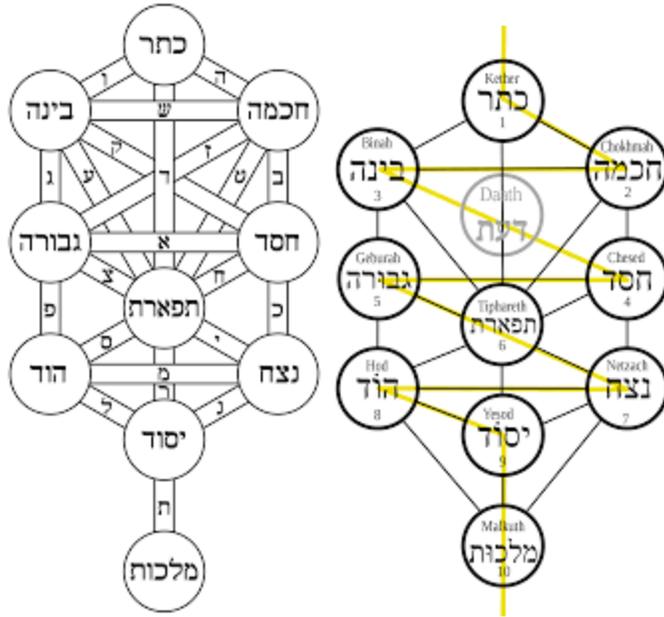


Theurgic

#### LA CONTRACTION DE D!EU

Sachez qu'avant l'émanation des émanations et la création des créatures, la simple lumière céleste de l'En Sof remplissait tout ce qui existait [à proprement parler, il n'y avait rien, puisque c'était avant la création] et il n'y avait aucune zone vide, c'est-à-dire une atmosphère vide et un vide. Tout était rempli de cette simple lumière infinie. Elle n'avait ni début ni fin. Tout était simple lumière dans une similitude totale. C'est ce qu'on appelle la lumière infinie. Lorsque, dans la volonté simple de D!eu, il fut résolu de créer des mondes et d'en émaner les émanations, d'amener à l'existence objective la perfection des Ses actes, et des noms et des Appellations, qui font allusion aux actes de D!eu, comme les treize attributs de la miséricorde divine, qui était la raison de la création des mondes, alors D!eu contracta D!eu même dans le point central de Soi, au centre même. Et D!eu a contracté cette lumière, et elle s'est retirée sur les côtés autour du point central. Il restait alors un espace vide, une atmosphère et un vide s'étendant à partir du point précis du centre.

Cette contraction a été répartie de manière égale autour de ce point vide central, de sorte que le vide était circulaire sur tous les côtés de manière égal... Il y avait une autre raison à cela. C'était pour le bien des émanations qui devaient être émises par la suite dans ce vide, comme mentionné précédemment. En ayant la forme de cercles, les émanations pouvaient toutes être également proches et attachées à l'En Sof ; elles pouvaient toutes recevoir dans la même mesure la lumière et les influences dont elles avaient besoin de la part de l'En Sof. Ce ne serait pas le cas si les émanations étaient sous forme de carrés ou de triangles, ou sous d'autres formes... Après cette contraction mentionnée ci-dessus, quand il restait un vide, une atmosphère vide par la méditation de la lumière du En Sof béni soit D!eu, il y avait maintenant disponible une zone dans laquelle il pouvait y avoir les émanations, les êtres créés, formés et faits. (Rabbi Isaac Luria Etz haHayyim 1)



Triade de l'intellect :

Keter est la Couronne, la partie inconnu

Hokhmah est la Sagesse : la graine d'une idée, la perspicacité, l'inspiration, l'intuition, la conscience inchoative.

Binah est la compréhension : étoffer une idée, formuler l'histoire, façonner la structure.

Da'at est la connaissance : intégrer l'idée, s'identifier à elle, une connexion intime.

Triade des émotions :

Chesed est l'amour sans limites : expansion des idées, élargissement du cercle, préoccupation empathique.

Gevurah est la sévérité: fixer des limites, dire non, chercher à se concentrer.

Tiferet est la beauté : harmoniser et retenir les énergies opposées, avoir de la compassion.

Triade de l'instinct :

Netzach est la victoire : surmonter les obstacles, orchestrer l'intention.

Hod est l'abandon : reconnaître ce qui est, accepter et céder.

Yesod est la Fondation : dire ou déformer votre vérité, tester l'authenticité.

Malchut est la Souveraineté, la Sefirah finale, la plus basse de la culmination du flux de Keter à travers les Sefirot, du possible au réel.

La rivière de la lumière. Copyright a 1981 et 1990 par Lawrence Kushner.  
Éditions JEWISH LIGHTS Woodstock, VT. 05091 ISBN 1-879045-03-6

## LA LUMIÈRE DE LA CONSCIENCE

La première création fut la lumière. Comme Ernst Cassirer l'a montré, c'est une métaphore de la conscience qui s'élève de l'obscurité de l'inconscience. L'Un de l'être a fait naître la conscience du chaos primitif de l'inconscience. Cela pourrait-il être vrai non seulement pour l'histoire psychique de l'individu (ontogenèse), comme l'enseigne la lecture réfléchie de Cassirer de la mythologie de la création, mais aussi comme un aperçu littéral de l'origine de l'univers lui-même (phylogenèse) ?

Ce que nous appelons ordinairement lumière n'est qu'une bande relativement étroite d'ondes de radiation proche du centre du spectre électromagnétique. Ce phénomène est sans doute dû au fait que la plupart des radiations du soleil sont également de la même fréquence. La plupart des formes de vie sur terre ont donc évolué de manière à l'utiliser au maximum. Mais, bien sûr, la lumière est bien plus qu'une simple lumière. Cette énergie électromagnétique, dans son sens le plus large, pulse dans tout être, y compris peut-être dans la conscience elle-même. La lumière pourrait donc être plus qu'une simple métaphore de la conscience. Et lorsque la Genèse "se souvient" que la première parole du Saint a été "Que la lumière soit", elle en sait peut-être plus qu'elle ne le laisse croire. (Cela pourrait également expliquer notre fascination pour cette conscience lumineuse et notre incapacité à la comprendre.

Nous semblons condamnés à (re)découvrir sans cesse que l'on ne peut contempler ce dont on est fait sans cesser d'être ce que l'on est. Avant de naître et après leur mort, les gens "contemplant une grande lumière". Mais pas tant qu'ils restent ce qu'ils sont. Nous faisons partie de ce que nous cherchons à étudier. De même, Philon a observé : "Comme dans le cas de la lumière, qui ne peut être vue qu'au moyen de la lumière, de même, Dieu ne peut être conçu que par Lui : "Les chercheurs de vérité sont ceux qui envisagent Dieu au moyen de Dieu, la lumière au moyen de la lumière". " Un photon, unité ultime de la Lumière (conscience), ne peut être vu qu'une seule fois ; sa détection est son anéantissement. La lumière n'est pas vue ; elle est vue." Ce paradoxe s'exprime dans la description du photon, la "particule" subatomique fondamentale de tout rayonnement. C'est une particule sans masse. Ni une onde, ni une chose. Pourtant, des paquets ou "quanta" d'entre eux composent les ondes et les mouvements qui semblent être l'infrastructure de l'être. Ne sont-ils pas ce dont on parle dans le mythe comme étant la lumière cachée des premiers "jours" de la création ?

Ici, dans la considération de la lumière, les traditions de vérité de la science et de la religion convergent. C'est un lieu de non quantification et de non qualification. Où l'esprit et la matière se rencontrent. Un mode d'existence au sein de toute la création. La rivière sous-jacente de la conscience elle-même. À un niveau subatomique si obscur que les philosophes ont encore autant la permission d'y être que les physiciens, la matière et l'énergie convergent. Si ce n'est pas dans la "particule" sans masse qu'est le photon, alors dans quelque chose d'autre. Un certain arrangement de mouvement qui doit ressembler à la lumière pour l'œil. Et que les traditions spirituelles mythiques appellent de ce même nom. Et que les êtres humains expérimentent dans des moments d'auto-réflexion en tant que conscience. C'est plus que la lumière ordinaire qui illumine cette page, qui n'est rien d'autre qu'une métaphore grossière. C'est la lumière de la conscience qui était cachée après la première semaine de la création.

Exercices

### **Se Habiller**

Il faut commencer par mettre son vêtement du côté droit (voir le Choul'han Aroukh, Orach Chaim 2:4), car le principe veut que l'on s'efforce toujours de renforcer le côté droit et de lui donner la priorité par rapport au côté gauche.

Pour comprendre la signification de ces enseignements, nous devons nous rappeler que le côté droit est le côté de la bonté aimante - la qualité par laquelle nous trouvons les bons points en nous-mêmes.

En faisant cela, nous confectionnons aussi des vêtements pour habiller l'âme. Ce sont les tzitzit et les tefillin, les vêtements de l'âme. Le Zohar (Bereishit 23) explique que le verset "Car c'est sa seule couverture, c'est la robe de sa peau" (Ex. 22:26) fait référence aux tzitzit et aux tefillin.

### **Du Sel**

N'omettez pas le sel de l'alliance de votre D!eu dans vos offrandes - sur tous vos sacrifices, offrez du sel". (Lev. 2:13)

"Peut-on manger l'ordinaire sans sel ?" (Job 6:6) Le sel fait ressortir le goût des autres aliments. Ironiquement, le sel lui-même n'est pas agréable au palais, mais il peut rendre un autre aliment savoureux.

La raison en est la suivante : Le sel est un dérivé de l'eau. Il est formé par le battement ardent du soleil sur l'eau. L'eau est chesed, la bonté ; le sel est gevura, la sévérité, la gevoura dans sa manifestation physique.

Rabbi Chaim Vital écrit dans Eitz Chaim que ce qui est une gevoura à un niveau crée du chesed pour le niveau immédiatement inférieur. Ainsi, la gevoura de la Chochma devient le chesed de la Bina.

Lorsqu'elle descend à un niveau inférieur... elle devient chesed...

Le sel en lui-même est gevura, c'est-à-dire amer, mais lorsqu'il descend à un niveau inférieur [c'est-à-dire lorsqu'il entre dans la substance d'un autre aliment], il devient chesed et donne du goût à cet aliment.

Ecstatic

## **DVEKOUT**

### **Maïmonide, Guide des perplexes, section 3.**

Le degré de providence divine dont vous faites l'expérience est directement proportionnel à votre attachement à Dieu, et donc les commandements qui créent cet attachement sont les véritables "anges gardiens" d'une personne.

Le but de la contemplation extatique est d'organiser une unification personnelle avec le divin. Le concept de dvekout, ou d'accrochage, fait partie de cette essence. La contemplation dévote du nom, des commandements ou des paroles divines (Torah) sont autant de manières de s'attacher à la divinité.

Dvekout fait référence à la forme la plus élevée de l'amour pour Dieu, qui est une vision humaine du divin. Il s'agit d'un équilibre entre l'amour de Dieu et la consommation par les feux de Dieu. Il est décrit comme l'amour d'une mite pour la flamme (vous êtes la mite, Dieu est la flamme). Devakuth est la forme la plus élevée de tout amour, car il s'agit d'une humble retenue de soi par rapport aux feux de Dieu, tout en dansant aussi près que possible des flammes. Danser avec et prolonger son désir de Dieu (être reconnaissant pour ce seul désir) jusqu'à ce qu'il brûle de ce désir, voilà ce qu'est la devakuth. Il ne s'agit pas d'un état méditatif, mais d'une délectation.

### **Shulchan Aruch, Orach Chaim 1:1**

Il faut se fortifier comme un lion pour se lever le matin afin de servir son Créateur, afin que ce soit lui qui réveille l'aube. ... "J'ai mis le Seigneur devant moi en permanence" (Psaumes 16, 8) ; c'est un principe majeur de la Torah et parmi les vertus des justes qui marchent devant D!eu. En effet, la façon de s'asseoir, les mouvements et les actions d'une personne lorsqu'elle est seule dans sa maison ne ressemblent pas à sa façon de s'asseoir, ses mouvements et ses actions lorsqu'elle est devant un grand roi .... D'autant plus quand on prend à cœur que le Grand Roi, le Saint, Béni soit-Il, dont la gloire remplit la terre, se tient au-dessus de lui et surveille ses faits et gestes, comme il est dit : "Un homme se cachera-t-il dans une cachette et je ne le verrai pas ?" - parole de Dieu" (Jérémie 23, 24), il acquiert immédiatement la crainte et la soumission dans la crainte de D!eu, qu'Il soit béni.

### **Baal Shem Tov, Zava'at ha-Rivash**

Il est écrit : J'ai mis le Seigneur toujours devant moi (Ps 16,8). Shviti ("j'ai mis") est lié au mot hishtavut ("similitude"). Quoi qu'il arrive à un homme, cela doit être la même chose pour lui - qu'on le loue ou qu'on l'insulte ; et ainsi de suite pour toutes les autres choses... Quoi qu'il arrive, il faut dire : Cela vient de Dieu ; s'Il juge bon de le faire [alors cela me suffit]. Les intentions de l'homme doivent être uniquement pour le bien du ciel. ...C'est un degré très élevé [à atteindre]...

### **Rabbi Rachel Berenblat**

Le Baal Shem Tov enseigne que, ayant toujours placé D!eu devant moi, je dois répondre avec équanimité à tout ce qui se présente. Que quelqu'un me félicite ou m'insulte, que la nourriture devant moi soit bonne ou mauvaise - que les lecteurs aiment mon écriture ou qu'ils se disputent avec mes interprétations ; que le texte de mon corps soit lisible ou opaque à la compréhension - je dois reconnaître que D!eu est la source de tout ce qui est. Si D!eu est toujours devant moi, alors je peux trouver la bénédiction dans toutes les choses, même celles qui semblent à première vue négatives.

### **MEDITATION**

#### **Jay Michaelson**

Je compare parfois les lettres, dans cette forme de Kabbale, aux éléments du tableau périodique - un autre ensemble très restreint d'éléments de base à partir desquels l'univers entier est créé par combinaison et permutation. C'est exactement de cette manière qu'elles fonctionnent dans la Kabbale, à l'exception du fait que le langage, contrairement à l'hydrogène et au carbone, peut être observé directement, manipulé et utilisé dans des pratiques de méditation fascinantes afin d'étourdir l'esprit et de nous ouvrir à notre moi le plus profond.

#### **Sefer HaYashar**

בשלישים ושתים נתיבות פליאות חכמה חקק יה יהוה צבאות אלהי ישראל אלהים חיים ומלך עולם אל שדי רחום וחנן רם  
ונשא שוכן עד מרום וקדוש שמו

Yah, le Seigneur des armées, le Dieu vivant, Roi de l'Univers, Omnipotent, Tout-Puissant et Miséricordieux, Suprême et exalté, qui est Éternel, Sublime et Très-Holy, a ordonné (formé) et créé l'Univers en trente-deux voies mystérieuses de sagesse.

Les trois [lettres] mères Aleph, Mem et Shin, leur fondement est un plateau (d'une échelle) de culpabilité et un plateau de mérite, et la langue du décret décide entre eux. Les trois mères - Aleph, Mem, Shin - constituent un puissant mystère, des plus occultes et des plus merveilleux, scellé comme par six anneaux, et d'où procèdent le Feu, l'Eau, et l'Air ; ceux-ci se différencient ensuite en mâle et femelle. Trois mères - Aleph, Mem, Shin, leur fondement. Et d'elles sont nés les pères et tout a été créé à partir d'elles.

La Kabbale prophétique considère le langage comme la structure centrale de la création. Ce que nous devons comprendre, c'est que non seulement le langage dans son sens référentiel, cognitif, mais aussi le langage dans son sens linguistique, grammatical, voire physique - c'est-à-dire les formes et les prononciations des lettres hébraïques - est l'essence même de la création. Pour ces kabbalistes, une rose sous un autre nom ne serait pas une rose.

Par conséquent, des aspects du langage que nous pourrions prendre pour des coïncidences ne sont pas du tout des coïncidences pour la Kabbale prophétique. Les équivalents numériques des lettres (connus sous le nom de gematria), les permutations des lettres ("chien" en "dieu"), et même les formes des lettres contiennent tous des significations secrètes. Ainsi, les méthodes de la Kabbale prophétique impliquent, dans l'ensemble, de travailler avec le langage : des formes d'écriture qui ressemblent à des courants de conscience, la permutation de lettres pour induire des états de conscience altérés, et le discernement de correspondances cachées entre différents concepts au moyen d'opérations linguistiques.

### **Rabbi Yitchak Ginsberg**

Sur la page de titre de son "Traité de méditation", Rabbi Dovber de Loubavitch a inscrit le verset des Psaumes "De tout mon cœur, je Te cherche". Tel est l'objectif de la méditation juive : chercher et trouver Dieu, le révéler dans notre vie.

Dieu nous a placés ici dans ce monde et nous a caché sa présence afin de jouer avec nous à un saint jeu de "cache-cache". En le cherchant consciemment, nous lui apportons de la joie, pour ainsi dire, et réalisons ainsi son désir dans la création. Notre besoin le plus profond - trouver Dieu dans nos vies - est aussi le sien.

Si vous savez où vous avez perdu un bijou précieux, vous allez là, et non ailleurs, pour le chercher. Dieu nous a révélé Ses voies - les chemins qu'Il emprunte Lui-même - dans la Torah. Les commandements de la Torah sont les "voies de Dieu", le "lieu" où aller quand on cherche Dieu. Pour cette raison, la méditation juive la plus fondamentale - vivre dans l'espace divin - est basée sur les six commandements continus de la Torah.

L'une des pratiques simplifiées de Kaplan implique une série de mouvements de la tête et de respirations, combinés à la prononciation du nom divin. La version la plus courte consiste à prononcer différentes voyelles hébraïques en même temps que le tétragramme (Y-H-V-H). Lorsque vous faites cette pratique, vous devez vous asseoir confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé, et fermer les yeux. On commence par la première lettre du nom divin, Yood, et on prononce avec le yood les voyelles Oh, Ah, Ay, Ee et Oo. À chaque voyelle correspond un mouvement de la tête, qui ressemble à la façon dont la marque des voyelles est écrite en hébreu : avec Oh, la tête se déplace vers le haut et vers le centre, Ah vers la gauche et vers le centre, Ay vers la droite et vers le centre, Ee vers le bas et vers le centre, puis Ou vers l'avant, l'arrière et vers le centre. Bougez votre tête avec la respiration : à chaque inspiration,

vous vous éloignez du centre, puis à l'expiration, en prononçant le son, vous revenez en arrière. Donc, ça ressemble un peu à ça :

- Inspirer - bouger la tête vers le haut
- Expirez - ramenez la tête vers le centre, en prononçant Yoh.
- Inspirez - déplacez la tête vers la gauche
- Expirez - ramenez la tête au centre, en prononçant Yah.
- Inspirez - déplacez la tête vers la droite
- Expirez - ramenez la tête au centre en prononçant Yay.
- Inspirez - déplacez la tête vers le bas
- Expirez - ramenez la tête au centre en prononçant Yee.
- Inspirez - déplacez la tête vers l'arrière
- Expirez - déplacez la tête vers l'avant, vers l'arrière, au centre, en prononçant Yoo
- Vous répétez ensuite ce processus avec les lettres Hey, Vav, puis Hey à nouveau.

Cette pratique comporte de nombreux niveaux. Au niveau ésotérique, remarquez que, puisque vous permutez chaque lettre du Nom divin avec chaque voyelle, vous avez prononcé quelque part le nom ineffable de Dieu. Au niveau plus pratique, la complexité de cette pratique concentre vraiment l'esprit. Vous pouvez penser à des hypothèques, à des examens et à des enfants lorsque vous commencez, mais pour rester droit, ces pensées doivent disparaître. De plus, il ne s'agit que du niveau le plus simple de la pratique. Au fur et à mesure que vous vous développez, il existe des versions de plus en plus compliquées. L'une d'elles consiste à visualiser les lettres et les voyelles au fur et à mesure que vous les prononcez. Une autre consiste à combiner des noms divins, tels que YHVH et ADNY ("adonai"), et à parcourir la séquence de voyelles avec les deux noms. Vous pouvez même prononcer un nom à l'envers et l'autre à l'endroit.

## GEMATRIA

	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט
absolute	1*	2	3	4	5	6	7	8	9
ordinal	1	2	3	4	5	6	7	8	9
reduced	1	2	3	4	5	6	7	8	9

	י	כ	ל	מ	נ	ס	ע	פ	צ
absolute	10	20	30	40	50	60	70	80	90
ordinal	10	11	12	13	14	15	16	17	18
reduced	1	2	3	4	5	6	7	8	9

	ק	ר	ש	ת	ך	ב	ז	ה	ץ
absolute	100	200	300	400	500	600	700	800	900
ordinal	19	20	21	22	23	24	25	26	27
reduced	1	2	3	4	5	6	7	8	9

\*also equals one thousand (the meaning of the letter "alef")

Dans la Parshat Reeh, il nous est commandé de donner la Tzedakah (charité) aux pauvres. Le Aish Dos fait remarquer que la valeur numérique du mot hébreu désignant une personne riche, ashir, est de 580 (ashir s'écrit ayin, shin, yud, reish ; ayin = 70, shin = 300, yud = 10, reish = 200, soit un total de 580). Le mot désignant une personne pauvre est ani, qui est égal à 130 (ani s'écrit ayin, nun, yud ; ayin = 70, nun = 50, yud = 10, soit 130). La différence entre eux est de 450, qui est également la valeur numérique du mot hébreu tein, qui signifie donner (tein s'écrit tuf, nun ; tuf = 400, nun = 50, soit 450). Si nous voulons effacer les différences entre les nantis et les démunis, il nous suffit d'ouvrir notre porte-monnaie et de donner !

Par exemple, lorsqu'un individu fait le vœu de devenir un nazir, sans préciser la durée de la nezirout, la Mishnah indique que la durée par défaut est de 30 jours. Le Talmud cite le verset "le nazir sera (יהיה) saint" comme source de cette loi. Le mot hébreu יהיה a le guématria de 30 (yud (10) + hei (5) + yud (10) + hei (5) = 30), ce qui indique que la période de nazir par défaut est de 30 jours.



Talismatic

Iggeret Ha BeChT

À mon cher ami et beau-frère, que j'aime comme ma propre personne, merveilleux rabbin et hassid, réputé pour sa connaissance de la Torah et sa crainte de Dieu, son honneur notre maître, Rabbi Abraham Gershon, que sa lumière brille. Salutations à 211 et à sa modeste épouse, maîtresse Bluma, et à toute leur progéniture. Qu'ils soient tous bénis par la vie. Amen. Selah.

Le jour du Nouvel An de l'année 5507 (septembre 1746), je me suis engagé dans une ascension de l'âme, comme vous savez que je le fais, et j'ai vu des choses merveilleuses dans cette vision que je n'avais jamais vues auparavant depuis le jour où j'avais atteint la maturité. Ce que j'ai vu et appris au cours de mon ascension, il est impossible de le décrire ou de le raconter, même de bouche à bouche. Mais lorsque je suis retourné dans le jardin d'Eden inférieur, j'ai vu de nombreuses âmes, aussi bien des vivants que des morts, celles qui m'étaient connues et celles qui m'étaient inconnues. Elles étaient plus nombreuses qu'on ne pouvait les compter et elles allaient et venaient d'un monde à l'autre en empruntant le chemin fourni par cette colonne connue des adeptes de la science cachée. Ils étaient tous dans un tel état de grand ravissement que la bouche serait épuisée si elle tentait de le décrire et l'oreille physique trop imprécise pour l'entendre. Beaucoup de méchants se repentaient de leurs péchés et étaient pardonnés, car c'était un temps de grande grâce. A mes yeux aussi, c'était une grande merveille que la repentance ait été acceptée de tant de personnes que vous connaissez. Ils ont également bénéficié d'un grand ravissement et sont montés, comme mentionné ci-dessus. Tous m'ont supplié, à mon grand embarras, en disant : "Le Seigneur a donné à votre honneur une grande compréhension pour saisir ces questions. Montez donc avec nous, afin de nous aider et de nous assister." Leur ravissement était si grand que je résolus de monter ensemble avec eux.

Puis j'ai vu dans la vision que Samaël est monté pour jouer le rôle de l'accusateur en raison du ravissement sans précédent. Il réalisa ce qu'il avait voulu faire, à savoir 2 décrets d'apostasie pour de nombreuses personnes qui seraient torturées à mort. Alors l'effroi me saisit et je pris ma vie en main. Je demandai à mon maître de m'accompagner car l'ascension vers les mondes supérieurs comporte de grands dangers et que depuis le jour où j'avais atteint la maturité, je n'avais jamais entrepris de si hautes ascensions. Je me suis élevé pas à pas jusqu'à ce que j'entre dans le royaume du Messie où le Messie étudie la Torah.....

BIENVENUE - Veuillez vous immerger deux fois lorsque vous entrez dans notre sanctuaire : la première fois dans le but de dépouiller votre âme de ses "vêtements" de semaine, et la seconde fois afin d'honorer le sabbat et de recevoir sa sainteté supplémentaire. Évitez de vous sécher avec une serviette afin de permettre au corps d'absorber les eaux du sabbat. Maintenant, préparez-vous à vous réjouir ensemble en lisant les 18 premiers versets de la portion de la Torah pour cette semaine : (insérer la parasha ici). Une fois que quelqu'un a lu la portion, il possède déjà le pouvoir de recevoir la sainteté supplémentaire du Shabbat.

Puisque l'âme du Juif est liée directement à D.ieu lui-même, l'arrivée du Chabbat ajoute une dimension supplémentaire à l'ensemble de la personnalité juive. L'âme du Juif, pour ainsi dire, devient le sanctuaire de cette dimension spirituelle nouvelle et supplémentaire.

Elle héberge la shefa divine, l'abondance, qu'elle a expérimentée. C'est comme si l'on devenait le bénéficiaire d'une illumination supplémentaire. Nos sages ont appelé cela la neshama yetera, "l'âme supplémentaire". Le supplément d'âme contient des éléments divins, en provenance directe des régions célestes, une région qui se situe même au-delà de l'environnement qualitatif de l'âme ordinaire.

Allumez une bougie ou deux ou trois avec la bénédiction.

Dans la Genèse, il est dit G!d vah-y'hal le septième jour. On lit généralement que le septième jour G!d a "terminé". La racine hal ou kal est également la racine de kallah, "épouse", et donc une lecture mystique de ceci est "G!d fit une épouse du septième jour". Cette interprétation est un texte source primaire pour le mariage cosmique.

Tournez votre visage vers l'Ouest, là où le soleil se couche, et au moment même où il se couche, fermez les yeux et placez votre main gauche sur votre poitrine et votre main droite sur votre gauche. Concentrez-vous, dans un état de crainte et de tremblement, comme quelqu'un qui se trouve en présence du Roi, afin de recevoir la sainteté particulière du sabbat.

Sortez dans un champ ouvert et récitez : "Viens, entrons dans le champ des pommiers sacrés".

Psaume 29

trois fois : "Viens, ô Épouse, viens, ô Épouse, ô Reine du Sabbat".

Ps. 92

Ps. 93

Puis ouvrez les yeux et rentrez chez vous. En entrant dans la maison, chantez avec une grande joie : "Paix du sabbat !" Entrez et enveloppez-vous dans un châle de prière à franges ..... Si votre mère vit encore, allez lui baiser les mains.

Ensuite, prenez deux fagots de myrte remember//observe... et les tenant entre vos mains, joignez-les et récitez sur eux la bénédiction : "Tu es béni, Seigneur notre Dieu, maître de l'univers, qui crée des arbres odorants". Après cela, sentez leur parfum. Faites le tour de la table préparée avec les pains de sabbat en marchant plusieurs fois autour d'elle jusqu'à ce que vous ayez répété tout ce que vous aviez récité dans le champ. Ensuite, faites à nouveau le tour de la table avec les fagots de myrte en silence..... Ensuite, vous pourrez prendre votre repas dans la sainteté.

Fondation de la paix, Source souveraine de la paix, Créateur de la paix et Créateur de tout, Inspire-nous pour vivre à jamais le modèle de la paix. Qu'il y ait une grande et vraie paix entre nous et nos voisins, entre les sexes fragmentés ; qu'aucune querelle, pas même en pensée, ne divise les hommes les uns des autres. Tu façannes la paix dans les cieux, tu unis les contraires, même le feu et l'eau, et par tes merveilles sans limites tu façannes l'harmonie entre eux. Forge une grande paix à partir de nous, et du monde entier, afin que toute discorde soit résolue dans un grand amour et une grande paix. Rassemble-nous en un seul esprit et un seul cœur afin que nous nous rapprochions de Toi et de Ton enseignement avec une profonde intégrité. Façonne en nous une unité pour accomplir Ta volonté dans la plénitude de l'esprit. Eternel de la paix, bénis-nous dans la paix. Attribué à Rabbi Nahman de Bratslav, Trans. Rabbin Lawrence Pinsker