

## **Introduction au RaMCHaL**

**Rabbin Moshe Chayim Lyzzato**

**La pratique du moussar (1h30)**

**Cours préparé pour Kol-Elles par Dr. Rav Eliora Peretz**

**Jeudi 24 mars 2022**

Si vous souhaitez rejoindre la havoura durant le compte du  
Omer (16 avril- 4 juin 2022) Ecrivez moi ☺

**[beit.midrash.shefa@gmail.com](mailto:beit.midrash.shefa@gmail.com)**

### Avoda Zara 20b

De là, Rabbi Pinehas ben Ya'ir dirait :  
L'étude de la Torah mène au soin dans l'accomplissement des mitzvot. Le soin dans l'accomplissement des mitzvot conduit à la diligence dans leur observation. La diligence mène à la propreté de l'âme. La propreté de l'âme conduit à l'abstention de tout mal. L'abstention du mal conduit à la pureté et à l'élimination de tous les désirs vils. La pureté mène à la piété. La piété mène à l'humilité. L'humilité mène à la peur du péché. La peur du péché mène à la sainteté. La sainteté mène à l'Esprit divin. L'Esprit divin conduit à la résurrection des morts. Et la piété est plus grande que tout cela, comme il est dit : "Alors Tu as parlé en vision à Tes pieux" (Psaumes 89:20).  
Et cette déclaration est en désaccord avec l'opinion de Rabbi Yehoshua ben Levi, car Rabbi Yehoshua ben Levi dit : L'humilité est plus grande que toutes ces choses, comme il est dit : "L'esprit du Seigneur Dieu est sur moi, car le Seigneur m'a oint pour porter la bonne nouvelle aux humbles" (Isaïe 61:1).  
Comme il n'est pas question des pieux, mais des humbles, on apprend que l'humilité est plus grande que tous.

מכאן א"ר פנחס בן יאיר תורה מביאה לידי זהירות זהירות מביאה לידי זריזות זריזות מביאה לידי נקיות נקיות מביאה לידי פרישות פרישות מביאה לידי טהרה טהרה מביאה לידי חסידות חסידות מביאה לידי ענוה ענוה מביאה לידי יראת חטא יראת חטא מביאה לידי קדושה קדושה מביאה לידי רוח הקודש רוח הקודש מביאה לידי תחיית המתים וחסידות גדולה מכולן (שנאמר) תהלים פט, כ (אז דברת בחזון לחסידיך  
ופליגא דרבי יהושע בן לוי דא"ר יהושע בן לוי ענוה גדולה מכולן שנאמר) ישעיהו סא, א (רוח ה' אלהים עלי יען משח ה' אותי לבשר ענוים חסידים לא נאמר אלא ענוים הא למדת שענוה גדולה מכולן:

### Présentation des 10 chapitres du Sentier de Rectitude ( ndlr: je suis entièrement redevable à mon élève Simcha pour ce résumé des chapitres).

1) DE LA DESTINATION DE L HOMME : « Le fondement de la ferveur et la racine d'un service de Dieu parfait résident , pour l'homme , dans la prise de conscience claire et ferme de ses devoirs dans le monde et du but qu'il doit assigner à tous ses efforts, chaque jour de sa vie ».p.35 . Par cette affirmation Luzzato pose la première pierre du

chemin vers la droiture et l'orientation à donner à nos efforts pour aller à la rencontre du divin .

2) LA VIGILANCE: « La vigilance consiste pour l'homme à surveiller ses actes et ses comportements , c'est à dire penser et contrôler ses actes et ses voies, bons ou mauvais , pour ne pas abandonner son âme en danger de perdition... ne pas marcher dans l'ornière de la routine comme un aveugle dans les ténèbres ». La vigilance a trait aux commandements négatifs .p.43

3) Le ZELE : « Le zèle est un mouvement qui nous porte à aller au-devant des ordres et à les accomplir jusqu'au bout ».Le zèle a trait aux commandements positifs . « fuis le mal , accompli le bien » Psaumes XXXIV, 15. P.63

4) L'INTEGRITE : « l'intégrité consiste pour l'homme à être totalement pur de tout défaut et de tout péché... se dégager de tout ce qui exerce sur notre cœur assez de séduction pour l'amener à juger permis ce qui ne l'est pas. P.79

5) L' ABSTINENCE : « Le principe est qu' il faut se tenir à l'écart et de s'abstenir de tout ce qui peut avoir une conséquence mauvaise » p. 115 . Non seulement il est de notre devoir de nous abstenir de faire ce qui est proscrit mais encore faut-il rajouter le plus qui donnera une plus grande valeur à l'acte. Elle a trait aux commandements négatifs

6) LA PURETE : » ne laisser à l'instinct du mal aucune place dans nos actes mais faire que tous soient inspirés par la sagesse et la crainte de Dieu du mal » p.137. L'homme doit agir en vue du bien et de ce .qui va résulter de son acte au point de vue de la sagesse et du service divin.

7) LA FERVEUR : Le ferveur doit s'exprimer de façon intelligente et non dans l'exagération de certains comportements. Elle s'exprime par l'anticipation des devoirs à accomplir pour faire plaisir à Dieu. Elle définit également par le terme de Hassidout la capacité de servir Dieu dans un amour inconditionnel. Elle est l'autre côté du miroir au regard de l'abstinence en étant le fait des commandements positifs. L'abstinence réduit le champ de l'action pour éviter la tentation de l'interdit, la ferveur met l'accent sur le Plus, la cerise sur le gâteau qui valorisera l'action.

8) L'HUMILITE : « l'humilité consiste avant tout à éviter de se donner de l'importance, pour quelque raisons que ce soit. Elle est à l'opposé de l'orgueil.... La pensée est un facteur aussi déterminant que le comportement lui-même. » p. 173, L'homme doit être d'abord humble dans son esprit pour l'être dans ses actes.

9) LA CRAINTE : Elle s'acquière et se construit au fur à mesure que l'on progresse sur le chemin de la vertu. Il y a 2 sortes de craintes : *la crainte de châtement* et la *crainte référentielle*. La crainte du châtement est la peur de la punition lors de la transgression de la loi ; peur châtement aussi bien pour le corps que pour l'âme. C'est

la crainte des conséquences malheureuses d'un acte. « La crainte révérencielle est celle qu'inspire la grandeur infinie de Dieu »p.191. Elle concerne aussi bien l'état de vigilance au moment présent, que la réflexion sur les actions passées.

10) LA SAINTETE : « La sainteté consiste pour l'homme à s'attacher constamment à Dieu, à un point tel que quelle que soit l'action qu'il accomplisse-il, ne vienne jamais à se séparer de lui ni de s'en éloigner. »p.204.. Si l'homme parvient à l'aide des vertus précédemment décrites à se détacher de la matérialité, son âme forte de l'aide d'en haut le fera avancer sur le chemin qu'il s'est choisi dans le but d'atteindre la perfection supérieure qui dépasse l'entendement humain.

Chaque chapitres est sous divisés en trois sous chapitres :

- les aspects de la demeure,
- les voies qui nous y conduisent
- la mise en garde de la préservation de la corruption de chacune d'elle.

**CREATION DU "CORPS", DE LA "NISHMAT HAYIM" ET  
 "NEFESH HAYA "**

**Source #1: Genèse 2: 7-8**

L'Éternel-Dieu façonna l'homme, - poussière détachée du sol, - fit pénétrer dans ses narines un souffle de vie, et l'homme devint un être vivant. <sup>8</sup> L'Éternel-Dieu planta un jardin en Éden, vers l'orient, et y plaça l'homme qu'il avait façonné. <sup>9</sup>	<sup>1</sup> וַיִּצְרֶה יְקוֹק אֱלֹקִים אֶת-הָאָדָם, עֹפָר מִן-הָאֲדָמָה, וַיִּפַּח בְּאַפָּיו, נִשְׁמַת חַיִּים; וַיְהִי הָאָדָם, לְנֶפֶשׁ חַיָּה <sup>2</sup> וַיִּטֵּעַ יְקוֹק אֱלֹקִים, גֶּן-עֵדֶן--מִקְדָּם; וַיִּשֶׂם שָׁם, אֶת-הָאָדָם אֲשֶׁר יָצָר.
---	--

Corps+ Nishmat Hayim= Adam= Nefesh Haya

**Source #2: Genèse 2: 7-8 avec Rachi**

<b>Il insuffla dans ses narines une âme de                  vie</b> Il l'a formé d'éléments d'ici-bas et d'éléments d'en haut : le corps d'en-bas, et l'âme d'en haut. Car le premier jour, Il a créé le ciel et la terre. Le deuxième jour, le firmament pour les êtres d'en	עָשָׂאֵו מִן הָעֲלִיּוֹנִים וּמִן הַתַּחְתּוֹנִים. וַיִּפַּח בְּאַפָּיו גּוּף מִן הַתַּחְתּוֹנִים וְנִשְׁמָה מִן הָעֲלִיּוֹנִים לְפִי שְׂבִיּוֹם רֵאשׁוֹן נִבְרָאוּ שָׁמַיִם וָאָרֶץ. בְּשֵׁנֵי בְרָא רְקִיעַ לְעֲלִיּוֹנִים. בְּשֵׁלִישִׁי תִרְעָה הִבְשָׂה לַתַּחְתּוֹנִים. בְּרִבְעֵי בְרָא מְאוֹרֹת לְעֲלִיּוֹנִים. בְּחַמִּישִׁי יִשְׂרָצוּ הַמַּיִם לַתַּחְתּוֹנִים. הַיּוֹמָק בְּשֵׁשִׁי לְהַבְרָאוֹת בּוֹ
---	--

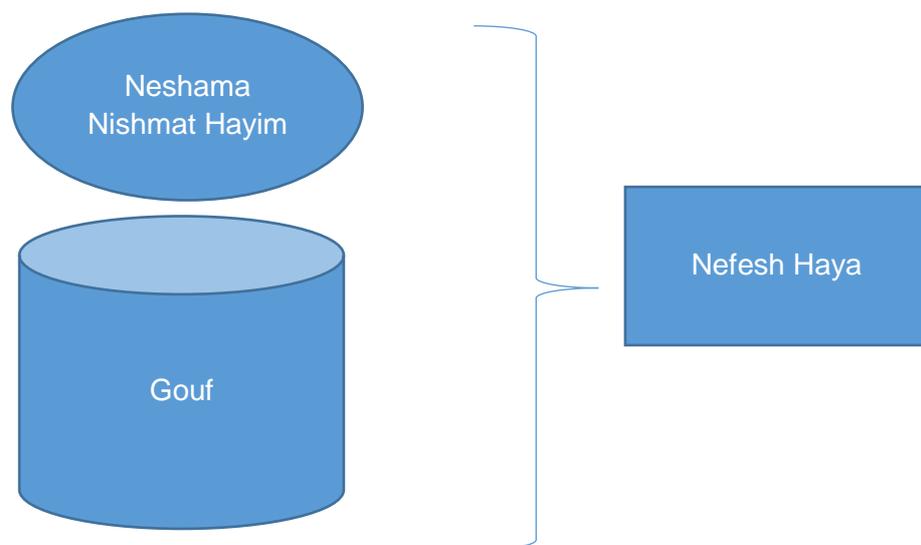
<p>haut. Le troisième jour, la terre ferme est apparue pour les êtres d'en-bas. Le quatrième, les luminaires pour les êtres d'en haut. Le cinquième, Il a fait fourmiller les eaux d'une multitude rampante d'êtres vivants, pour les êtres d'en bas. Il fallait donc, le sixième jour, créer tout à la fois des éléments d'en haut et des éléments d'en bas. Car il se serait établi, sinon, de la jalousie dans l'œuvre de la création, puisque les uns auraient dépassé les autres pendant une des journées qu'a duré celle-ci (Beréchith raba 12, 7).</p>	<p>מַעֲלִיּוֹנִים וּמִתְחַתּוֹנִים וְאִם לֹא יֵשׁ קִנְיָהּ בְּמַעֲשֵׂהּ בְּרֵאשִׁית שִׁקְיוֹ אֱלוֹ רַבִּים עַל אֱלוֹ בְּבְרִיאת יוֹם אֶחָד</p>
<p><b>Et l'homme fut une âme vivante</b> Les animaux et les bêtes sauvages sont également appelés « âmes vivantes ». Cependant, celle de l'homme est la plus vivante de toutes, car il s'y ajoute la connaissance et la parole</p>	<p>אִם בְּהִמָּה וְחַיָּה נִקְרְאוּ נִפְשׁ חַיָּה אִךְ זֶה לְנִפְשׁ חַיָּה נִשְׁל אָדָם חַיָּה שֶׁבְּכֶלֶן שְׁנִיתוֹסֵף בּוֹ דַעַה וְדַבּוּר</p>

Corps/Gouf vient d'en bas (tahton)

La neshama est la partie qui vient du monde " min ha elionim"

Il y a donc deux entités distinctes formées dans deux endroits distincts.

Nefseh haya: les animaux et les êtres humains. Les humains ont en plus le *daat* (connaissance) + *dibour* (parole).



**Source # 3 Midrash Qohelet  
Rabba 5**

Nous apprenons : lorsque l'embryon est formé dans le ventre de sa mère, 3 partenaires sont en lui : D.ieu, son père et sa mère. Son père sème en lui le blanc, d'où viennent les blancs, et le cerveau, les ongles et le blanc de son œil, les os et les ligaments.

Sa mère sème en lui le rouge, d'où viennent le sang, la peau, la chair, les cheveux et le noir de son œil.

Et D.ieu, que son nom soit exalté et sa mémoire bénie lui donne 10 choses qui sont les suivantes : Esprit et âme, expression faciale, son regard, l'ouïe et le fait que ses jambes marchent, la sagesse, la compréhension, le conseil et le savoir, la grandeur et la force.

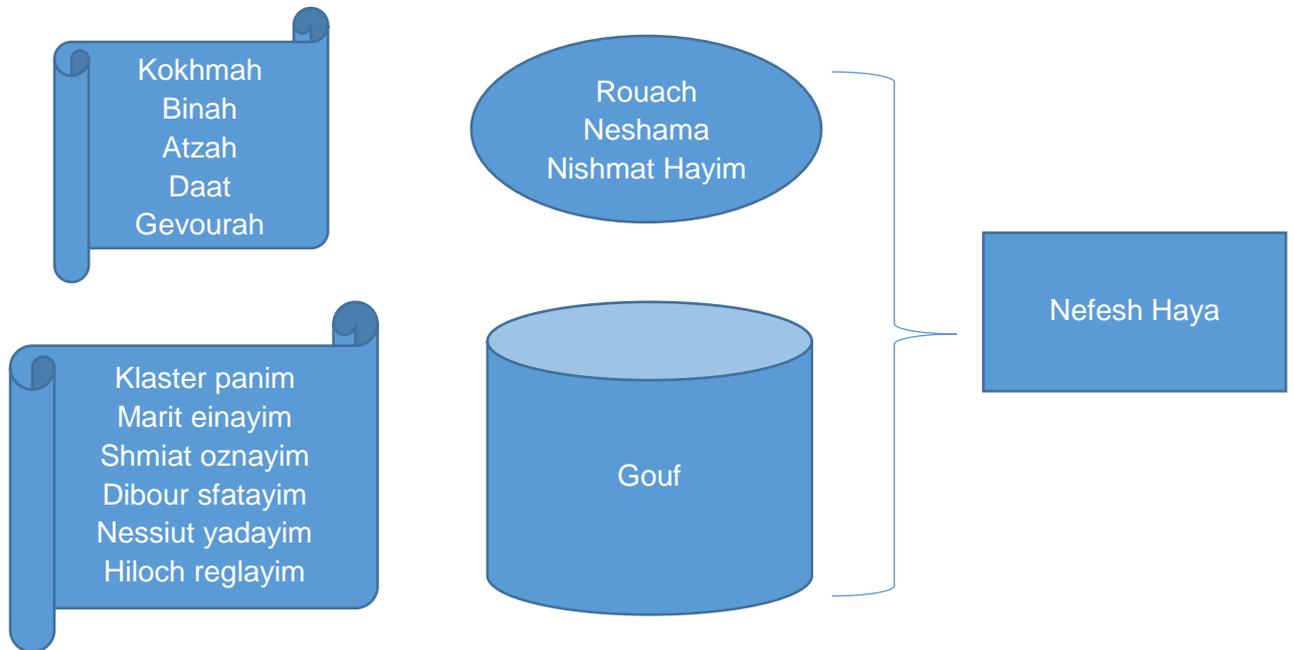
A son heure de départ, le Saint béni soit il reprend sa partie et laisse la part du père et de la mère en face d'eux. Et son père et sa mère pleurent. Dit le Saint béni soit-il : pourquoi pleurez-vous? Ais-je pris quelque chose qui vous appartient?! J'ai seulement pris ce qui m'appartient. Ils disent devant Lui : Maître du monde, tant que ta part était mélangée à notre part, notre part était protégée de la pourriture et des vers.

קהלת רבה (וילנא) פרשה ה

ב תני: בזמן שהולד נוצר במעי אמו, שלשה הם שותפין בו: הקב"ה ואביו ואמו. אביו מזריע בו לובן, שממנו הלבונים, והמוח, והצפרנים, ולובן שבעין, והעצמות והגידין. אמו מזרעת אודם, שממנו הדמים, והעור, והבשר, ושער, ושחור שבעינים. והקב"ה יתברך שמו ויתרומם זכרו נותן בו עשרה דברים, ואלו הן: **רוח ונשמה**, וקלסתר פנים, ומראית עינים, ושמיעת אזנים, ודבור שפתים, ונשיאות ידים, והילוך רגלים, **וחכמה** **ובינה ועצה ודעת וגבורה**.

וכשבא שעת פטירתו, הקב"ה נוטל חלקו, ומניח חלק אביו ואמו לפניו. ואביו ואמו בוכין. אמר להם הקב"ה: מה לכם בוכין? כלום נטלתי משלכם?! לא נטלתי אלא שלי! אומרים לפניו: רבוננו של עולם, כל זמן שהיה חלקך מעורב בחלקנו, היה חלקנו שמור מן רמה ותולעה. ועכשיו שנטלת חלקך מתוך חלקנו, הרי חלקנו מושלך ונתון לרמה ותולעה.

Synthèse visuelle de la Torah, Rachi et Midrash



**LA PRESENCE DIVINE DANS LE CORPS**

**Source #4: Berachot 10a sur les 5 aspects de l'âme**

<p>Correspondant à qui David a-t-il dit ces cinq exemples de « Bénis le Seigneur, ô mon âme » ? Il lui répondit : Il leur parla de nul autre que le Saint, Béni soit-Il, et correspondant à l'âme, car le verset fait référence à la relation entre l'âme de l'homme et Dieu. Les cinq exemples de « Bénis le Seigneur, ô mon âme » correspondent aux cinq parallèles entre l'âme dans le corps de l'homme et la puissance de Dieu dans Son monde. Tout comme le Saint, béni soit-Il, remplit le monde entier, de même l'âme remplit tout le corps. Tout comme le Saint, Béni soit-Il, voit mais n'est pas vu, de même l'âme voit, mais n'est pas vue.</p>	<p>אמר ליה, אָנָּא הֲכִי קָא אַמִּינָא לָךְ: הֲיֵי חַמְשָׁה "בְּרַכִּי נַפְשִׁי" כְּנִגְדַּי מִי אֲמַרְן דְּוִד? לֹא אֲמַרְן אֲלָא כְּנִגְדַּי הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא וְכְנִגְדַּי נַשְׁמָה.          מָה הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא מְלֵא כָּל הָעוֹלָם — אִף נַשְׁמָה מְלֵאָה אֶת כָּל הַגּוּף. מָה הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא רוּאָה וְאִינוּ נְרָאָה — אִף נַשְׁמָה רוּאָה וְאִינָה נְרֵאִית. מָה הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא זֵן אֶת כָּל הָעוֹלָם כְּלוּ — אִף נַשְׁמָה זְנָה אֶת כָּל הַגּוּף. מָה הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא טְהוֹר — אִף נַשְׁמָה טְהוֹרָה. מָה הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא יוֹשֵׁב בְּחֻדְרֵי חֻדְרִים — אִף נַשְׁמָה יוֹשֶׁבֶת בְּחֻדְרֵי חֻדְרִים. יְבֵא מִי שֵׁישׁ בּוֹ חַמְשָׁה דְּבָרִים הִלְלוּ וְיִשְׁבַּח לְמִי שֵׁישׁ בּוֹ חַמְשָׁה דְּבָרִים הִלְלוּ.</p>
--	---

Tout comme le Saint, béni soit-Il, soutient le monde entier, de même l'âme soutient le corps entier.

Tout comme le Saint, béni soit-Il, est pur, l'âme l'est aussi.

Tout comme le Saint, Béni soit-Il, réside dans une chambre à l'intérieur d'une chambre, dans son sanctuaire intérieur, de même l'âme réside dans une chambre à l'intérieur d'une chambre, dans les recoins les plus intimes du corps.

Par conséquent, celui qui a ces cinq caractéristiques, l'âme, devrait venir louer Celui qui a ces cinq caractéristiques.

**Source # 5: Rabbin Adin Even-Israel Steinsaltz z"l (2018). The Soul. Jerusalem: The Steinsaltz Center. [Résumé et traduction en français des pages] pp.39-43. Basé sur Berachot 10a.**

1. Nefesh: siège des fonctions physiologiques (respiration)
2. Rouah, qui correspond à l'âme émotionnelle, le siège des sentiments (amour, haine, joie, colère, envie etc middot-moussar ).
3. Neshama, qui correspond à l'essence divine, le siège de l'intelligence et de la raison. Ce niveau est relié directement à la source divine. ( Hokhma+Bina- Khonen ha daat)
4. Haya correspond à l'âme spirituelle, et relie l'esprit humain à la vie en lui faisant prendre conscience de sa place parmi le Tout formé par la création. (Nefesh Haya= âme vivante- sandwich du elyon+ tahton)
5. Yekhida, le niveau le plus élevé, où l'esprit humain fusionne avec Dieu, pour atteindre le domaine de l'essence divine : l'*Aïn-Sof*, qui est inaccessible aux sens et à l'entendement.