



**BETH LOUBAVITCH**  
7, rue Fernand Widal  
75013 Paris  
Tél. : 01 45 83 62 92  
Mél : contact@13ohr.fr

Tanya

ב"ה

## 9-17 / Comprendre le combat des âmes

### 9. Le combat

Le corps comparé à une ville que plusieurs rois veulent attaquer pour la contrôler au maximum.

L'âme divine maîtriser un maximum depuis la tête.

L'âme animale veut maîtriser depuis le cœur (pulsions).

Chacun cherche à diriger les sentiments, réflexions, amours et craintes - dans sa direction.

### 10-12 : Trois types de conception d'âme

#### 10. Tsadik parfait & presque parfait

A gagné la guerre contre le Yetser Hara. Contrôle entièrement son corps. N'a (presque) plus de pulsions négatives.

La perfection se juge par le dégoût et rejet du mal. Chez le Tsadik parfait, le rejet du mal est "parfait"!

Parfait: Recherche aucun intérêt!  
Imparfait: Épancher sa soif du divin.

#### 11. Racha absolu & partiel

Le Racha partiel se laisse aller parfois puis regrette.  
Le Racha absolu est dominé par ses pulsions.

La "perfection" se juge par leur dose de regret de la Avera. Le Racha absolu, ne regrette plus!

#### 12. Le Beinoni - Accessible à tous!

- Le Beinoni A des pulsions, mais les repousse toujours! Jamais l'âme animale contrôle ses pensées, paroles ou actions.
- Importance de la Tefila pour le Beinoni.
- Le cerveau doit maîtriser le cœur!

### 13-17. Beinoni : Le héros du Tanya

#### 13. "Comme" un Racha

- A des pulsions négatives, ressemble au Racha.
- Différents types: l'érudit et l'homme d'affaires.

#### 14. Chacun peut être Beinoni !

- Chaque juif est prêt à donner sa vie pour Dieu. Il faudrait en faire de même pour les Mitsvot.
- Définition de la "folie" du Yetser Hara.
- Techniques de combat du Beinoni pour se "dégouter" du mal.

#### 15. Le Beinoni "bosseur" & l'habitué

- Pour certains, le combat restera toujours aussi fort (Oved Elokim). La qualité de leur travail.
- D'autres arriveront à s'habituer. Comment faire pour se dépasser?

#### 16. Chercher à changer par la méditation

- Son mot d'ordre : même si il ne ressent rien, il fera tout pour y méditer et essayer de ressentir.
- Comment faire si on y arrive pas?!
- Qu'elle valeur a un sentiment forcé? N'est pas de l'auto suggestion?
- La consolation du Beinoni.

#### 17. Karov Ele'ha: Je peux le faire!!

- Le but est "La'assoto" - l'action concrète.
- Changer sa nature est très difficile, se contrôler et aimer D.ieu - assez pour le servir est bien plus facile!
- Comment le Racha absolu peut faire Techouva?
- Le but est d'arriver à craindre et aimer D.ieu.