

26-41 / Les combats de la Nechama

COMBATTRE DÉPRESSION
ET NÉGATIVITÉ

26-28.
JOYEUX EN TOUTES
CIRCONSTANCES !
Combattre la tristesse :

Dans la vie de tous les jours

Dans le service divin

29-30.
GARDER SA SENSIBILITÉ !
Combattre la négativité et le
coma émotionnel

Rechercher ses défauts et
arrêter de se croire parfait

Dans certains domaines, l'on
peut être plus reprochable
que le Racha !!

S'attrister sur son avancement
est toléré à condition de ne
pas tomber dans la déprime !!

32-33.
AIMER SINCÈREMENT SON
PROCHAIN

Ahavat Israël : base
incontournable de la Torah

Aimer tout le monde sans
distinction ! Même le Racha !!

Avoir la Emounah profonde
que tous ce qui nous arrive est
clairement voulu par D.ieu

34.
ÉTUDIER ET AGIR AVEC
FERVEUR
Ne pas se sentir impuissant !

Depuis la destruction du
Temple, on retrouve la
Che'hina dans l'étude - même
le peu qu'on puisse étudier !

Le restant de la journée
(actions profanes) peut être au
service de la Che'hina

DE LA RÉFLEXION À
L'ACTION !

35.
LA'ASSOTO :
L'importance d'une Mitsva

Le Yetser Hara ne peut rien
contre la force d'une Mitsva !

Les Mitsvots : l'Huile de la
bougie. Elles préservent la
flamme de la Nechama

36.
DIRA BETA'HTONIM :
Le but ultime est ici-bas !

D.ieu créa le monde pour avoir
une demeure ici-bas.
Spiritualiser la matière de
l'obscurité de notre monde.

Machia'h : quand toutes les
étincelles ont été "récupérées".

37.
L'EXIL : CRÉER LA RÉALITÉ
MESSIANIQUE !

En accomplissant une Mitsva,
toute la chaîne de production
en profite ! (Idem pour Avéra)

38-40.
LA KAVANA ("Lichma") :
Combattre la routine !

Le rôle de l'homme ("Medaber"
- "Assia") : Se servir de la
nature pour "communiquer"
avec D.ieu avec les Mitsvot.

Le rôle de la Kavana :
Permettre à la Mitsva de
"monter" vers D.ieu et défier
la "compression spirituelle"
("Tsimtsoum") du monde..

Les ailes de l'oiseau : L'objectif
de la Gueoula se trouve dans
les Mitsvots : grâce à elles, les
étincelles sont "récupérées" et
remontent vers D.ieu avec la
Kavana