

Sha'arei Ruach ha-Kodesh : La Porte du Saint Esprit.

Par Rabbi Chaïm Vital

La Cinquième Kavanah.

Le lundi et le mardi vous devez méditer sur le Monde de Yetzirah en utilisant le Nom El-Shaddai (אל שדי).

Vous devez aussi méditer sur le Nom de Quarante-deux Lettres, puisque ce Nom réside en Yetzirah. Ce Nom est constitué de sept parties : méditez sur ces sept parties, et au travers d'elles vous pourrez élever votre Nephesh d'Assiah vers Yetzirah.

1. ABG	YThTz	אבג יכז	Dimanche
2. KRE	ShTN	קרע שטן	Lundi
3. NGD	YKhSh	נגד יכש	Mardi
4. BTR	TzThG	בטר צתג	Mercredi
5. ChKB	TNE	חקב טנע	Jeudi
6. YGL	PZK	יגל פזק	Vendredi
7. ShKV	TzYTh	שקו צית	Samedi

Le lundi, méditez sur le second groupe, **KRE ShTN** (קרע שטן) devrait dominer les autres lettres. Par ce groupe vous pourrez alors vous élever.

Le mardi, méditez sur le cinquième groupe, **ChKB TNE** (חקב טנע) devrait dominer.

Il est alors nécessaire de relier le groupe associé avec le dernier, **ShKV TzYTh** (שקו צית). Ce Nom appartient au Sabbat et votre intention dans la méditation est d'atteindre un niveau d'illumination que le Shabbat accroît.

Le lundi, vous devez mêler le Nom associé **KRE ShTN** (קרע שטן) avec **ShKV TzYTh** (שקו צית) comme ceci :

**KShRKEVShTzTYNTh** (קשרקעושצמינת)

Le jeudi vous devez mêler le Nom associé **ChKB TNE** (חקב טנע) avec **ShKV TzYTh** (שקו צית) comme ceci :

**ChShKKBVTTzNYETH** (חשקקבוטצניעה)

Lorsque vous faites cela, cela permet au Nom associé avec le jour particulier de recevoir l'illumination du Nom qui est lié au Shabbat.

La Sixième Kavanah.

Qui est la méditation qui peut élever la Nephesh d'Assiah vers le Monde de Yetzirah.

Contemplez les mystères des Ailes. Au travers des Ailes, l'homme peut voler et s'élever vers les hauteurs. Un oiseau ne peut voler sans ses ailes. Métaphoriquement, les ailes de l'oiseau sont les bras de l'homme.

Il y a cinq amours (Chasidim). Ceux-ci enclosent les Six Directions du Corps qui sont en parallèle avec les Six Sephiroth : Hessed, Guebourah, Tipheret, Netzach et Yessod.

Dans les bras et dans le tiers supérieur du torse, ces Amours sont enclos. Dans la partie inférieure du Corps, ils sont révélés.

C'est pour cette raison que l'homme vole avec ses bras, qui sont ses Ailes, et non pas avec ses jambes.

Les Amours dans les bras sont enclos et ne peuvent s'étendre ou s'échapper. Ils exercent par conséquent une pression et oscillent dans leurs efforts pour s'échapper. Cela fait vibrer les bras.

La Racine supérieure de ces Amours est Daat, et elle est leur source. Les Amours qui se répandent dans le corps sont des lumières qui sont produites par celle qui réside en Daat.

Les Amours qui imprègnent le corps essayent par conséquent de s'envoler vers le haut. Comme ils ne peuvent s'échapper, cependant, ils élèvent l'homme avec eux. C'est pour cette raison que les Ailes sont un parallèles des bras.

Ceci est la Kavanah sur laquelle vous devriez méditer. Chaque ascension se fait au travers du Nom de Quarante-deux Lettres.

Méditez sur votre bras droit (Hessed). Contemplez qu'il est le Nom **ABG YThTz** (אבג יתצ).

Méditez ensuite sur votre bras gauche (Guebourah). Contemplez qu'il est le Nom **KRE ShTN** (קרע שטן).

Enfin, méditez sur le tiers supérieur de votre torse, là où les Amours sont cachés. Contemplez que cela est le Nom **NGD YKhSh** (נגד יכש).

Au travers de ces trois Noms, les Amours, qui sont les bras et le tiers supérieur du torse, s'envolent vers leur racine, qui est Daat. Lorsqu'ils s'élèvent ils emportent également l'homme et l'élèvent dans le Monde de Yetzirah. Vous serez alors tel un oiseau volant dans les airs.

Si vous désirez renforcer votre pouvoir de lumière, méditez afin de faire descendre de nouveaux Amours de Daat, dans le Parzuf du Zaïr Anpin, dans le but de l'Union. Au travers de cela, vous renforcerez les Amours. Cela vous fera voler avec plus de force et vous serez capables de vous élever d'Assiah vers Yetzirah.