

## ה Hé LA PORTE 5

Contrairement aux 3 lettres précédentes (Beth pour maison, Guimel pour chameau, Daleth pour porte, le Hé n'a pas de signification directe. Il n'en reste pas moins que c'est une première rencontre avec le tétragramme divin. Si Daleth est une porte sur terre, le hé est une porte vers le ciel. Un souffle insufflé à l'homme de glaise (Adama) pour qu'il devienne l'être premier de la création. Ce souffle est au niveau humain une Force de motivation, au niveau divin une élévation spirituelle. Le Daleth nous ouvre les portes de notre réalisation, le Hé nous donne de la hauteur.

La lettre hé exprime l'apparition des choses dans le monde. Comme il est écrit, « Voici les engendremens du ciel et de la terre lorsqu'ils furent créés. (Bé hi baram) **בהב'ראם** ».

Génèse 2 v4

La tradition orale enseigne : « Ne lis pas, lorsqu'ils furent créés (Bé hi baram), mais, avec le hé ils furent créés (Bé hé Baram). » En effet, la Kabbale nous enseigne que le monde est créé par la lettre hé. Notre existence dépend du souffle de vie. Lorsque nous quittons ce monde il n'y a plus de « respire ».

La prononciation de hé est un simple souffle à peine audible. Si du côté humain ce souffle représente le Rouach de l'âme, l'esprit (2eme niveau de l'âme après le néfesch), au niveau divin, il représente l'influx de la parole créatrice (Le Logos). Vous vous souvenez, « *La voix qui indique le voie* ».

A notre niveau de réflexion, il s'agit de notre propre existence qui vient par le souffle divin (le respire de la naissance). Ce niveau se travaille par la respiration dans la méditation. Nous travaillerons cette méthode de souffle spécifique au hé à l'occasion d'une prochaine rencontre.

Le hé représente en grammaire l'article défini, il correspond ainsi à la définition de toute chose. Au notre niveau de notre travail, il correspond à notre définition. Nous retrouvons le fameux « **Qui suis-je ?** » base première à tout développement spirituel.

Exercice 1 Définition du soi...

1. Essaie l'exercice périlleux de vous définir

Ex : Je suis... Elie, Pardon c'est mon prénom, je me nomme Elie où plutôt j'ai été nommé Elie.

Je suis coach, pardon c'est un de mes métier, j'exerce le métier de coach, .....

Allez-y à toi de jouer au jeu du « je » ... J'ai joué à ce « jeu », il y a une dizaine d'année, j'ai

une dizaine de page à partager sur ce « je », mais je te laisse d'abord jouer. Je partagerai ces pages avec ceux qui jouent le « je »

### **Il s'agit aussi de la construction du soi**

Comme nous l'avons déjà vu, dans les maximes des pères, « *Si je ne suis pas pour moi, qui suis-je ?* »

#### Exercice 2 Construction de soi...

2 Que fais-tu par toi-même pour ta propre construction ?

La lettre hé peut s'écrire avec deux hé הָהּ qui rappellent les deux hé du tétragramme divin l'immanence et la transcendance de l'influx divin.

Dans l'arbre de vie il représente le hé de ce monde réalisé, la Mal'houth dixième Séphira et le hé du monde supérieur la Séphira, Binah, qui signifie discernement et **construction**. Nous retrouvons la même idée, si je ne prends pas en charge ma propre construction (Binah), je ne peux accéder à ma réalisation (Mal'hout). Comme il est écrit, dans la Michna que nous lisons en fin de prière : Rabbi Haninah a dit, « les étudiant de la sagesse augmentent la paix dans le monde, comme il est dit, tes enfants (בְּנֵיךָ) seront instruits par l'éternel. Ne lis pas tes enfants, (בְּנֵיךָ) banaïch, mais tes constructeurs, (רְיוּבֵיךָ) bonaïch.

Ce travail commence par ce qui est dans la tradition hébraïque la Téchouva, תשובה, qui signifie retour, revenir... Revenir à quoi ? Le premier sens biblique est revenir sur sa faute, se repentir et réparer sa faute. Une façon subtile d'éviter le « karma ».

#### Exercice 3 Téchouva...

Sur quoi souhaites-tu faire Téchouva, qu'est-ce que tu aimerais réparer dans ce monde et qui est de ta propre responsabilité?

Selon la Kabbale, la repentance, n'est que le premier niveau de Téchouva. Le deuxième niveau est un retour au hé (Lachouv – hé). Le mot Téchouva תשובה se compose du verbe lachouve revenir et du Hé.

#### Exercice 4 :

Que peut signifier pour toi revenir au Hé ? Que fais-tu pour cela ?

Le hé en écriture plénière peut aussi s'écrire הַי — hé yod, qui représente un nom divin. Si le hé est féminin, le yod représente la dimension masculine. Ensemble, ils représentent l'unité du masculin/féminin, l'union sacrée.

Nous retrouvons la même idée dans le nom homme, **איש** ich et femme **אשה** ichah , où nous avons deux lettres identiques, le aleph **א** et le chin **ש**, et nos deux lettres, le yod **י** dans l'homme, et le hé **ה** dans , la femme. Ensemble, nous avons l'union sacrée du yod et du hé qui représentent le nom divin yod hé. Si nous retirons le principe de l'union sacrée, il ne reste que le feu **אש** (7 (èch) d'un côté contre le feu l'autre. Chacun ayant un feu de la passion différent, nous devinons la suite.

Ceci se travaille dans la relation entre un homme et une femme. Ajouter une dimension sacrée dans la relation.

Quant à celui ou celle qui serait seul(e) et qui aspire à la rencontre de son alter-égo, la méditation sur le souffle devrait s'orienter vers le hé pour la partie féminine et le yod pour la partie masculine. On installe le hé féminin côté féminin et on aspire au yod. Ou, on installe le yod côté masculin et on aspire au hé. Cette méditation a quelques ressemblances avec la méditation sur la kundalini dans le yoga. Attention ! Cette méditation doit se faire sous supervision.

Ecrit en plénière le hé peut aussi s'écrire avec un aleph **אה** nous sommes ici dans le souffle du Aleph, le murmure du silence entendu par le prophète Elie dans le désert. Nous reparlerons de cette dimension à la porte 10 avec le yod à la rencontre du silence du ALEPH