

Chapitre 14. L'échelle

La méditation juive

mardi 30 septembre 2025, par [Paul Jeanzé](#)

L'une des scènes les plus frappantes de la Torah est celle du rêve de Jacob, dans lequel il voit « une échelle dressée sur la terre, dont le sommet atteignait le ciel » (Berechit XXVIII, 12). Un midrash enseigne que cette échelle comportait quatre marches. Selon les grands mystiques Juifs, elles représentent les quatre étapes à franchir pour atteindre le niveau le plus élevé du domaine spirituel.

Il est enseigné que ces quatre étapes représentent les quatre niveaux d'implication dans la méditation : l'action, la parole, la pensée et le niveau au-dessus de la pensée. Comme nous l'avons vu, le niveau au-dessus de la pensée est expérimenté comme le néant.

Ces quatre niveaux correspondent également aux quatre lettres du Tétragramme, YHWH (voir chapitre 7).

Le premier niveau est celui de l'action, où nous sommes encore impliqués avec notre corps. Cela correspond au dernier *heh* du Tétragramme, qui est la main qui reçoit. C'est à travers le corps que nous recevons toutes les bénédictions de Hachem. La « main » que Hachem nous donne pour recevoir Son énergie est le corps, qu'Il a créé à l'image divine. Le premier niveau, le plus bas, est donc l'implication avec le corps et l'action.

Le deuxième niveau est celui de la parole. Au niveau de la parole, nous pouvons être conscients que nous communiquons avec le Divin. La parole est le pouvoir angélique en l'homme, grâce auquel nous pouvons transcender notre nature animale. De plus, la parole comble le fossé entre le physique et le spirituel, et entre l'homme et Hachem. Par conséquent, le niveau du discours correspond à la lettre *vav* du Tétragramme, qui est le bras avec lequel Hachem nous tend la main. La lettre *vav* a la connotation de connexion, ce qui correspond au discours, qui relie Hachem et l'homme.

Le troisième niveau est celui de la pensée. C'est grâce au pouvoir de la pensée que nous saisissons ce que nous pouvons du Divin. La pensée est donc parallèle au premier *heh* du Nom Divin, qui est la « main qui tient » de Hachem. La pensée est la « main qui tient » chaque expérience du Divin que nous pouvons vivre.

Enfin, il existe un niveau supérieur à la pensée, qui est perçu comme le néant. Il s'agit de l'expérience ineffable du Divin lui-même. C'est une expérience que nous ne pouvons vivre que lorsque toute pensée est absente et que nous entrons dans le royaume de l'expérience pure, qui se trouve au-delà de la pensée.

Les kabbalistes enseignent que le service matinal de *shacharith* est divisé selon ces quatre étapes. Les quatre divisions du service matinal sont les suivantes :

1. Les lectures introductives
2. Les versets de louange
3. Le Shema et ses bénédictions
4. L'Amidah

Nous avons discuté du Shema et de l'Amidah dans les chapitres précédents. Voyons maintenant comment ils s'intègrent dans le contexte du reste du service.

Les lectures introductives commencent par des bénédictions dans lesquelles nous remercions Hachem pour notre nature physique. Elles comprennent des bénédictions d'action de grâce pour les fonctions de notre corps, pour notre capacité à nous tenir debout, à marcher et à fonctionner dans le monde physique.

Comme nous l'avons vu précédemment, le mot « béni » appliqué à Hachem désigne son immanence dans le monde. Lorsque nous récitons les bénédictions pour les fonctions corporelles, nous nous sensibilisons au Divin qui est immanent dans notre propre corps. Même si, à ce niveau, nous ne sommes peut-être pas encore en contact avec notre nature spirituelle, nous prenons conscience de notre corps comme réceptacle du spirituel. C'est le niveau de la « main qui reçoit », évoqué précédemment.

La seconde moitié de la section introductive comprend des lectures traitant du système sacrificiel. Ces sacrifices comprenaient à la fois des plantes et des animaux. Pour comprendre la signification de ces lectures dans le service, il est nécessaire de comprendre la place qu'occupait le sacrifice dans l'Israël antique. Le mot hébreu pour sacrifice est *korban*, qui signifie littéralement « ce qui est rapproché ». Les sacrifices d'animaux étaient donc considérés comme un moyen de se rapprocher de Hachem.

Le Talmud enseigne que l'homme est moitié animal, moitié ange. Le corps est le siège de la nature animale de l'homme, tandis que l'âme est le siège de sa nature angélique. Puisque le corps est le réceptacle de l'âme, la nature animale de l'homme est le réceptacle de sa nature angélique.

Il existe des moments où l'homme doit élever sa nature animale et l'utiliser comme un moyen de servir Hachem. La Torah dit ainsi : « Tu aimeras Hachem ton Seigneur de tout ton cœur et de toute ton âme » (Devarim, VI, 5). Le Talmud interprète « ton cœur » comme désignant la nature animale de l'homme et « ton âme » comme désignant sa nature angélique. Le verset enseigne donc que les deux doivent être consacrés à l'amour de Hachem.

Dans l'Antiquité, lorsque des sacrifices étaient offerts, ils étaient brûlés sur le Grand Autel dans le Temple sacré de Jérusalem. Le sacrifice symbolisait le fait que l'animal en l'homme a également sa place au service de Hachem. Puisque c'est le corps qui est le réceptacle du Divin, le corps et la nature animale doivent également être « rapprochés » de Hachem.

Par conséquent, les lectures sacrificielles des lectures introductives servent à nous faire prendre conscience que nos corps sont des réceptacles du divin. À ce stade du service, nous nous préoccupons encore de l'action et du corps physique, mais nous commençons à établir un lien avec le spirituel.

La deuxième partie du service est connue sous le nom de « versets de louange » et se compose de psaumes et d'autres louanges destinés à Hachem. Cette partie du service correspond au niveau de la parole. En récitant ces versets, nous utilisons la parole pour nous connecter au Divin. Dans cette partie du service, nous devons également être très conscients du processus par lequel nous parlons et prononçons les mots.

Nous devrions nous concentrer sur notre langue et nos lèvres, et sentir comment elles articulent chaque son. Cela peut être en soi une forme de contemplation. Nous devrions également écouter attentivement chaque son et chaque mot lorsque nous prononçons ces louanges à Hachem.

Cette section est connue en hébreu sous le nom de *pesukey de-zimra*, littéralement « versets de

zimra ». Le mot hébreu *zimra* a un double sens : il peut signifier louange, mais il a également la connotation de couper. Les kabbalistes notent donc que les versets de *zimra* servent d'aide pour nous détacher du physique. Si l'homme est moitié animal et moitié ange, alors la parole est uniquement associée au côté angélique de l'homme. En effet, lorsque la Torah dit : « Hachem forma l'homme de la poussière de la terre, et insuffla dans ses narines un souffle de vie, et l'homme devint une âme vivante » (Berechit II, 7), le Targum (la traduction araméenne autorisée) traduit « âme vivante » par « âme parlante ». La capacité de l'homme à parler est étroitement liée à sa nature spirituelle.

Par conséquent, au cours de cette deuxième partie du service, nous prenons conscience de notre propre spiritualité et du lien qui nous unit à Hachem. Les louanges que nous chantons nous transportent dans l'espace de cette connexion, où nous pouvons transcender notre nature physique. Tout ce qui existe pour nous, c'est notre dialogue avec Hachem. Les Juifs mystiques disent donc que l'on se trouve dans le « monde de la parole », car dans cet état, la parole est tout notre univers.

Il y a donc une transition importante dans les deux premières parties du service. Dans les lectures introductives, nous planons au-dessus du monde physique, mais nous y sommes encore attachés. Dans les versets de louange, nous commençons à le transcender.

Les versets de louange se terminent par le Cantique de la mer Rouge (Chemot XV). Après l'Exode d'Égypte, les Israélites ont été poursuivis par les Égyptiens. Hachem les a sauvés en divisant la mer Rouge et en leur permettant de la traverser. Les Égyptiens qui les poursuivaient ont été noyés lorsque la mer a repris son cours normal. Ce n'est qu'après avoir traversé la mer Rouge que les Israélites ont obtenu leur liberté totale.

Les kabbalistes enseignent que l'exil égyptien représente des états immatures ou de conscience restreinte (*mochin de-katnuth*). À la fin des Versets de louange, nous émergeons de la conscience restreinte pour atteindre un état de conscience élargie (*mochin degadluth*). Cette transition s'opère lorsque nous répétons le Cantique de la mer Rouge.

Après avoir terminé les versets de louange, nous sommes alors prêts à commencer la troisième partie du service, qui consiste en le Shema et ses bénédictions. Cette partie du service correspondrait au « monde de la pensée ». L'ascension spirituelle que nous accomplissons ici se fait par la pensée pure. Dans les versets de louange, la pensée était secondaire par rapport à la parole ; dans le Shema et ses bénédictions, la parole est secondaire par rapport à la pensée. Nous sommes ici dans un état de conscience élargie, où la pensée est notre unique univers. Le point culminant de cette section est le Shema lui-même, où toute pensée est remplie de l'unité de Hachem.

Ces trois premières sections du service sont également considérées comme parallèles aux trois niveaux les plus bas de l'âme. En hébreu, le niveau le plus bas de l'âme est appelé *nefesh*, le suivant est appelé *ruach* et le plus élevé *neshamah*. Le mot *nefesh* vient d'une racine signifiant « repos », *ruach* signifie « vent », tandis que *neshamah* est associé au « souffle ».

Les kabbalistes expliquent la signification de ces trois niveaux en utilisant l'analogie du souffleur de verre, qui représente le Divin, tandis que le récipient représente la personne. Le processus de soufflage commence lorsque le souffleur insuffle son souffle (*neshimah*) dans le tube qui relie sa bouche au récipient qu'il souffle. Ce souffle se propage ensuite à travers le tube de soufflage sous forme de vent (*ru-ach*) jusqu'à atteindre le récipient. Enfin, le souffle pénètre dans le récipient et le façonne selon le plan du souffleur, où il vient se reposer (*nafash*).

Dans le cas de l'âme, le « souffleur » est le Divin. En décrivant la création de l'homme, la Torah dit ainsi : « Hachem forma l'homme de la poussière de la terre, et Il insuffla dans ses narines une âme [*neshamah*] de vie » (Berechit II, 7). Le niveau le plus élevé de l'âme est donc la *neshamah*, qui est

en quelque sorte le « souffle de Hachem ». C'est le « réceptacle » qui contient la nature spirituelle que Hachem souhaite nous donner. On peut donc dire qu'elle correspond à la « main qui donne », le premier *heh* du Tétragramme.

Le deuxième niveau est *ruach*, qui est le « vent » soufflant sur nous depuis le souffle de Hachem. Ce « vent » est considéré comme le lien entre la « bouche » de Hachem et la personne. Il est donc parallèle au *vav* du Tétragramme et au monde angélique, qui désignent également la transition. Il est significatif que *ruach* soit toujours associé à l'expérience spirituelle, et que l'expression « Saint-Esprit » (*ruach ha-kodesh*) soit pratiquement synonyme de prophétie.

Enfin, il y a le niveau du *nefesh*, le niveau le plus bas de l'âme, où elle est en contact avec le physique. C'est le niveau où nous sommes capables d'accepter la spiritualité que Hachem désire nous donner. Il est donc parallèle à la « main qui reçoit », le *he* final du Tétragramme. Comme cette partie de l'âme est essentiellement passive plutôt qu'active, elle est appelée *nefesh*, qui signifie littéralement « âme au repos ». Lorsque la Torah parle de punition pour certains péchés graves, elle dit : « cette âme [*nefesh*] sera retranchée ». Elle parle du niveau de la *nefesh*, le niveau de l'âme à travers lequel on est capable de recevoir la nourriture spirituelle de Hachem. Lorsque celle-ci est coupée de la *ruach*, une personne est coupée de sa source spirituelle.

Ces trois niveaux de l'âme représentent trois niveaux de l'espace intérieur. On traverse ces trois niveaux au cours des trois premières parties du service du matin. Dans les lectures introductives, nous prenons conscience du *nefesh*, la partie de l'âme qui est en contact avec le corps. C'est le niveau de l'action où la personne prend conscience du corps comme réceptacle du spirituel. À ce niveau, on ne peut pas ressentir le spirituel, mais on sait que le corps y est intimement lié.

Dans les versets de louange, une personne prend conscience du niveau de *ruach*, l'esprit divin du vent. C'est l'espace intérieur où l'on est pleinement conscient de sa propre nature spirituelle et de sa connexion avec Hachem. C'est également le niveau de la parole. Tout comme la parole traverse les distances, le vent fait de même. Lorsque vous prononcez les mots de cette section, essayez de sentir le « vent » divin souffler à travers votre être.

Ce n'est pas un hasard si le mot *ruach* signifie à la fois « vent » et « esprit ». Nous vivons dans une mer d'air qui nous est si familière que nous n'en avons absolument pas conscience. De la même manière, nous ne percevons pas la mer de spiritualité qui nous entoure à chaque instant. Néanmoins, lorsque l'air manifeste son énergie et se déplace, nous le percevons comme le vent (*ruach*) ; lorsque le spirituel manifeste son énergie et se déplace, nous faisons l'expérience de l'esprit (*ruach*). La deuxième partie du service vise à susciter cette expérience.

Dans la troisième partie du service, qui comprend le Shema et ses bénédictions, nous atteignons le monde de l'amour et le royaume de l'unité. Ici, on prend conscience de la *neshamah*, le souffle de Hachem. Il existe une grande différence entre la sensation d'espace intérieur procurée par la *ruach* et celle procurée par la *neshamah*. C'est la différence entre sentir le vent et sentir le souffle. Le vent a de l'énergie et de la force, mais il est impersonnel. Un souffle est à la fois personnel et intime. Sentir le souffle de l'être aimé est une expérience des plus sensuelles.

Par conséquent, dans la troisième partie du service, une personne vit une expérience liée à la *neshamah*, au cours de laquelle elle ressent une intimité avec Hachem, comme si Hachem soufflait sur elle. C'est le niveau de l'amour divin et de l'unité.

Après le Shema, on raconte à nouveau l'histoire de l'Exode et on répète certaines phrases clés du Cantique de la Mer. Il s'agit également d'une transition, mais vers un niveau de conscience nouveau, encore plus élevé, qui mènera à l'Amidah. La troisième partie du service se termine par la

bénédition « Béni sois-Tu, Adonai, Rédempteur d'Israël ». L'« Israël » qui est en l'adorateur est ici « ré-estimé » et autorisé à pénétrer dans les profondeurs du royaume divin.

Ce niveau est atteint dans la quatrième partie du service, l'Amidah. Ici, on entre dans un domaine qui transcende la pensée. Dans l'Amidah, nous ne pensons pas aux mots que nous prononçons, mais nous les vivons. Cela ne signifie pas que nous ne sommes pas conscients des mots. Bien au contraire : nous en sommes extrêmement conscients, mais à un niveau qui dépasse la pensée et pénètre chaque fibre de notre être. C'est comme si les mots remplissaient toute notre conscience et que leur sens le plus profond ne faisait plus qu'un avec les profondeurs de notre âme.

Ce niveau correspond au yod du Tétragramme. Il ne s'agit pas du niveau de la « main » ou de « l'esprit » qui détient l'essence divine, mais de l'essence elle-même. Par conséquent, à ce stade, on est intimement conscient de l'essence de chaque mot.

Ce niveau correspond à un niveau encore plus élevé de l'âme, au-dessus de la *neshamah* elle-même. Ce quatrième niveau de l'âme est connu sous le nom de *chayyah*, qui signifie littéralement « force vitale ». Si le niveau de la *neshamah* implique une conscience du souffle divin, alors le niveau de la *chayyah* est la conscience de la force vitale divine elle-même.

Le Zohar affirme qu'un baiser est la fusion d'un souffle avec un autre. L'amour commence par une attirance physique. Ensuite, lorsque les amoureux commencent à communiquer, ils se mettent à parler. À mesure qu'ils se rapprochent, ils cessent de parler et ne sont plus conscients que du souffle de l'autre. Finalement, ils se rapprochent encore davantage, et leur communication se transforme en baiser, moment où ils sont réellement en contact physique. À ce moment-là, dans le baiser, ils sont conscients de la force vitale de l'autre. Le baiser est donc une conséquence naturelle d'une intimité accrue dans la parole. Les deux bouches se rapprochent de plus en plus et passent de la parole au souffle, puis au baiser. Il existe donc quatre niveaux d'intimité dans l'amour : l'attirance physique, la parole, le souffle et le baiser. Ces mêmes niveaux existent dans la relation d'une personne avec le Divin.

Le service est conçu pour guider une personne à travers ces quatre niveaux. Dans les lectures introductives, on est attiré vers Hachem par son être physique. Dans les versets de louange, on communique avec le Divin par la parole. Dans le Shema et ses bénédictions, on fait l'expérience de l'intimité avec le Divin au niveau du souffle. Enfin, l'Amidah est le baiser, et le niveau de communication est celui de la force vitale elle-même. Il est significatif que le niveau de communication de l'Amidah soit la force vitale, puisque le mot hébreu pour « vie » est *chai*, qui a une valeur numérique de dix-huit (8+10). Dix-huit est également, à la base, le nombre des bénédictions dans l'Amidah.

Après l'Amidah, il y a une cinquième partie du service, connue sous le nom de « Descente de l'Influx » (*yeridath ha-shefa*). Ici, on s'efforce d'intégrer dans sa vie les niveaux spirituels atteints pendant le service. Il ne suffit pas d'avoir l'expérience, il faut aussi être capable de la conserver et de la garder pendant toute la journée.

Nous voyons ainsi que le service quotidien est bien plus qu'un simple « ordre de prière ». Il s'agit en fait d'un pèlerinage spirituel au cours duquel on s'élève d'un niveau de spiritualité à un autre, acquérant une intimité toujours plus grande avec le Divin. C'est une expérience de méditation quotidienne qui peut avoir les effets spirituels les plus profonds sur une personne.