

ÉDITION LEON SHAMA

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

RÉFOUA CHÉLÉMA :

YITZCHAK BEN LAURA, SIMCHA BAT NAZIRA

TORAT AVIGDOR

RAV AVIGDOR MILLER ZT"l

נְצָבִים - וִילָךְ

Le pouvoir de la parole

Nous tenons à remercier la famille FHIMA [Londres et Paris] pour son soutien constant et sa bonne volonté qui ont permis à Torat Avigdor de démarrer et d'être le sponsor de notre premier séfer.

Vous pouvez envisager de diffuser ce grand Kiddouch Hashem en l'envoyant par e-mail à vos amis, en l'imprimant pour votre synagogue locale, etc. Vous pouvez également parrainer une Paracha pour 450 \$ à tout moment donné de l'année.

Nous espérons que vous apprécierez cette lecture. Chabbath Chalom

POUR S'ABONNER ET LE RECEVOIR PAR EMAIL: FRANCAIS@TORASAVIGDOR.ORG
POUR LES SPONSORISATIONS OU TOUTES AUTRES DEMANDES D'INFORMATIONS:
TAEUROPE@TORASAVIGDOR.ORG



Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

פרשת נִצְבִּים - וַיֵּלֶךְ
AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"l

D'APRÈS SES LIVRES ET CASSETTES ET LES ÉCRITS DE SES ÉLÈVES

Le pouvoir de la parole

Table des matières

Première partie : Le don de la parole

Deuxième partie : L'usage du discours

Troisième partie : Progresser à partir de la parole

Première partie : le don de la parole

Le guide de la Torah en toute simplicité

Dans la paracha de cette semaine, Hachem affirme que la Torah n'est pas difficile à respecter : Elle n'est pas mystérieuse pour toi, ni hors de ta portée. Elle n'est pas dans le ciel...elle n'est pas non plus au-delà de l'océan... (Nitsavim 30, 11-14). Accomplir toutes les mitsvot maassiyot, et même atteindre tous les grands idéaux que la Torah exige de notre part, n'est pas inaccessible **לֹא רְחוֹקָה הוּא מִמֶּךָ** – Elle n'est pas loin de toi, **כִּי קָרוֹב אֵלֶיךָ ה'רִבֵּר מְאֹד** – en vérité, elle est très proche de toi. La Torah affirme qu'atteindre la grandeur est à la portée de chacun – elle est juste là ; il suffit simplement de s'en saisir.

Or, lorsque nous regardons autour de nous, lorsque nous observons notre propre avodat Hachem, la situation nous semble différente. Karov méod ? Très proche ?! La Torah exige de nous tant de



grandeur, tant de perfection de l'esprit et du caractère ! Ce que nous devons atteindre dans ce monde est infini : *Ahavat Hachem*, *yirat Hachem*, *dvékout*¹ ; être toujours conscient de Sa présence, Le craindre, éprouver de la gratitude envers Lui ; aimer Sa Torah et Son peuple. Il y a tant à accomplir et cela nous semble si éloigné, si loin de notre portée. Comment la Torah peut-elle affirmer qu'une responsabilité aussi immense est « très proche » de nous ?

Parler, penser et agir

Lisez attentivement notre verset, car c'est la question à laquelle il répond. Accéder à des idéaux de Torah n'est pas difficile – « elle n'est pas mystérieuse, ni éloignée de toi » – mais il vous faut partir du bon pied. : *בְּפִי וּבִלְבָבְךָ ? כִּי קָרוֹב אֵלֶיךָ ה' דָּבָר מְאֹד* – Elle est tout proche de toi ? – *לְעִשְׂתּוֹ* – Tu l'as dans la bouche et dans le cœur pour l'observer. Nous avons ici trois termes qui indiquent trois étapes différentes ; la première est *בְּפִי* – avec ta bouche. Cela désigne la parole, nous expliquerons ce point bientôt. Le second est *בִּלְבָבְךָ* – dans ton cœur ; ce sont vos pensées. En lachon hakodèch, le «cœur» désigne toujours les pensées, car les pensées véritables sont toujours étayées par la *hargacha*, les sentiments. La troisième étape est *לְעִשְׂתּוֹ* – de l'observer. À nouveau – c'est *בְּפִי*, ta bouche ; ensuite *בִּלְבָבְךָ*, tes pensées, et enfin *לְעִשְׂתּוֹ*, pour l'observer.

La Torah nous renseigne sur la manière de procéder dans ce monde. La première étape est *בְּפִי*, l'exprimer avec notre bouche. En énonçant avec votre bouche les grands idéaux de la Torah, en les répétant à de multiples reprises, peu à peu, ces mots produisent un effet, *בִּלְבָבְךָ*, sur votre esprit. C'est la psychologie de la Torah – j'emploie le terme de psychologie *lehavdil* – aujourd'hui, certains le qualifient d'autosuggestion, mais c'est un ancien enseignement de la Torah.

La bouche est une remorqueuse

Notre illustre maître, l'auteur du 'Hovot Halévvavot, décrit le principe de la façon suivante : *hama'hchava nimchékhet a'haré hadibour* – vos pensées sont guidées par vos mots ; la manière dont vous parlez va déterminer votre manière de penser. L'effet n'est pas immédiat, mais au fil du temps, votre discours influencera votre manière de penser. Votre esprit commence à penser dans le sens de vos paroles.

.....
1. L'amour de Hachem, la crainte du Ciel et la proximité à D.ieu.



C'est absolument fondamental, car votre esprit détermine véritablement qui vous êtes ! Le 'Hovot Halévavot explique que la majorité des réalisations qu'un homme accomplit dans ce monde a lieu par le biais de ses pensées. Les pensées sont suprêmes ! Et la manière de former un esprit est d'énoncer des mots. *Béfikha*, vous parlez, *oubilévavékha*, et cela transforme votre esprit ; *la'assoto*, afin de faire de vous un homme nouveau. La plus grande performance dans ce monde est de tirer le meilleur de vous-même, en prononçant les mots appropriés, et au fil du temps, vous serez métamorphosé !

Le don propre à l'homme

La parole est l'une des caractéristiques les plus remarquables de l'humanité et qui est propre uniquement à l'homme. N'écoutez pas les discours du National Geographic et du New York Times. Ils n'apprendront jamais à un gorille à parler ! Le *koa'h hadibour*, la faculté de la parole, est notre unique prérogative. Son but n'est pas simplement de communiquer l'un avec l'autre – l'un des objectifs principaux de ce don de la parole est la possibilité de former un esprit de Torah.

En effet, l'esprit fonctionne au mieux en tandem avec la bouche. Lorsque nous réfléchissons, les organes de la parole fonctionnent en mode mineur. Votre larynx, votre palais et votre langue s'activent pendant que vous pensez. Ce que je vous dis est peut-être une surprise pour vous, mais la majorité de notre pensée est verbalisée par les organes de la parole – même si nous n'exprimons pas les termes, lorsque nous réfléchissons, les organes de la parole fonctionnent de manière sublimée. C'est pourquoi, lorsque vous mangez, il est plus difficile de penser. Lorsque vous êtes occupé à mastiquer et à avaler, vos organes de la parole sont affairés à autre chose, et la réflexion est plus difficile. Elle est possible, mais plus difficile.

La parole est donc le parachèvement du processus de réflexion – le meilleur moyen pour une personne d'aiguiser ses pensées est de les exprimer par la bouche. De ce fait, lorsque vous prononcez les mots au lieu de les penser, vos idées deviennent bien plus limpides, et vous les cernez mieux. Vous avez peut-être une noble pensée à l'esprit, mais en l'articulant, en prononçant avec votre bouche les nobles idéaux que vous avez à l'esprit, vous leur conférez beaucoup plus de réalité, et cela constitue un outil bien plus efficace pour vous transformer.



Le couronner

Je vous livre un *machal*² accessible. À Roch Hachana, nous serons toute la journée debout à répéter : *Hachem mélèkh, Hachem malakh, Hachem yimlokh léolam vaed*. Nous devrions le proclamer une fois pour toutes. Nous sommes d'accord : Il est le Roi. Pourquoi répéter *Hachem mélèkh* toute la journée ? Hakadoch Baroukh Hou n'a absolument pas besoin que nous Le proclamions roi. Il a toujours été le Roi et le sera toujours. Il n'a pas besoin d'être couronné par nos soins.

Réponse : nous nous parlons à nous-mêmes. Nous ancrons dans notre esprit, dans nos sentiments, l'idée qu'Il est Un et Unique. C'est pourquoi nous le répétons autant de fois, car la répétition l'ancre mieux dans notre esprit. *Béfikha*, vous le dites, *Ouviléavavékha*, Il se grave dans votre *néchama*. Vous le répétez à nouveau – *Hachem Mélékh* – et Il se grave un peu plus profondément en vous. C'est le but de l'opération ; toute la journée, nous sommes debout sur nos pieds et nous écrivons : Hachem est notre Roi, car nous voulons instiller cette idée dans notre *sékhèl*, dans nos *herguéchim*, nos émotions : Il est le Roi.

Le Roi devient un serviteur

Sachez que nos grands hommes pratiquaient cette technique depuis les tout débuts. Dans les *Téhilim* – le roi David se parlait constamment à lui-même « *בְּרָכִי נַפְשִׁי אֶת ה'שֵׁם* – Mon âme, bénis Hachem. *הִלְלִי נַפְשִׁי אֶת ה'שֵׁם* – « mon âme, célèbre Hachem. » Il se parlait à lui-même et non à un public. Il se parlait en privé !

C'était la méthode du roi David ; il s'enjoignait constamment à parler davantage. Il disait : *אֵמַר לַה'שֵׁם מְחַסֵּי וּמְצֻדָּתִי* – “Je dirai à Hachem, ‘Tu es ma protection, Tu es ma forteresse.’” Pourquoi est-il dit : « Je dirai » ? Le texte devrait être formulé ainsi : « Toi, Hachem, Tu es ma forteresse. » Mais le texte n'est pas formulé de cette manière. Il est dit : « Je dois dire à Hachem, Toi Hachem, es ma protection. » En effet, David s'entraînait à prononcer ces paroles.

David n'exprimait pas seulement la grandeur qu'il avait déjà à l'esprit – il articulait ces mots afin de perfectionner son esprit ! C'est l'une des méthodes employées par David pour atteindre la perfection. Je ne peux pas vous expliquer comment David devint exceptionnel,

.....
2. Parabole.



mais c'est certainement l'une des méthodes qu'il suivit. Par le biais de béfikha, d'énoncer les mots ; et de sa bouche, les mots parviennent bilévavékha, ils pénètrent dans son esprit – cette transformation fut si réelle qu'il devint quelqu'un d'autre dans ce sillage. Il n'était plus David, mais *David avdi*, David, Mon serviteur.

Nous inspirer du roi David

C'est pourquoi nous prions avec des mots. On me questionne toujours ici : pourquoi ne pouvons-nous pas prier avec nos pensées ? Hachem sait ce que nous pensons – pourquoi l'exprimer par des mots ? Le '*Hovot Halévavot* répond qu'en exprimant des mots remarquables, nos pensées deviennent remarquables. Les termes que nous employons nous font réfléchir – ils aiguisent nos pensées. D'où cette appellation de téfila. La téfila vient du mot pilel, réfléchir, et mitpallel – la forme réflexive en grammaire – qui signifie : vous entraîner à penser.

C'est pourquoi, chaque jour, nous emboîtons le pas à David en récitant les *chiré David avdékha*. Nous répétons ses paroles à de multiples reprises, car si vous les récitez correctement – bien entendu, si nous prononçons les termes sans y réfléchir, ça ne vaut rien – mais si vous récitez les mots de David avec l'intention de mettre à profit ce *koa'h hadibour*, nos esprits seront façonnés dans cette direction et tous les idéaux mentionnés par David feront désormais partie de nos esprits ; une partie infime de la personnalité de David s'infiltrer dans notre esprit.

Comment réciter les Téhilim

C'est pourquoi le '*Hovot Halévavot* préconise de réciter les Téhilim dans la solitude, et avec émotion. Dites-les lentement, lentement, avec émotion. Vous pouvez devenir formidable grâce à ces Téhilim. Je me souviens, lorsque j'étais enfant, je me rendais dans une certaine synagogue où le Chabbath, entre min'ha et maariv, ils ne mangeaient pas la séouda chlichit à la synagogue. Ils s'asseyaient et récitaient des téhilim. Ils les récitaient lentement ; chaque mot était un diamant. Ils inséraient des diamants dans leur esprit.



C'est pourquoi je suis d'avis qu'il faut éviter les *nigounim*³ sans paroles – il faut toujours utiliser des paroles. Vous répétez les mots sans relâche, non pas pour entendre le nigoun, non pas pour maintenir le ton, la voix haute et la voix basse. Non ! Vous voulez absorber ces paroles dans votre cœur, de plus en plus profondément. Vous devez exploiter cette répétition des paroles, absolument ! À chaque fois que vous entonnez ces chants, c'est avec conviction, avec l'intention que les idéaux portés par les mots s'ancrent de plus en plus profondément dans votre *néchama*. À mesure que vous répétez ces termes, ils s'ancrent dans votre esprit et vous vous transformez.

Deuxième partie : l'usage du discours

Un bon conseil

Ce principe de *בְּפִיךָ וּבִלְבָבְךָ לַעֲשׂוֹתוֹ*, est si fondamental que même si je l'évoque longuement, ce ne sera pas suffisant. Nous pourrions passer ici des heures et des heures, des jours d'affilée, sans couvrir ce domaine trop vaste pour être traité dans son intégralité. Une chose est sûre, c'est un *etsa agouna ad méod*, un conseil capital, et nous devons nous assurer que dès à présent, ce verset occupe une place de choix dans notre vie, car nous pouvons accéder à des formes infinies de grandeur par le biais de ce principe de *hama'hchava nimchékhet a'har hadibour*.

Prenons pour hypothèse que vous désirez devenir un *yiré chamayim*. Tout le monde aimerait être un *yiré chamayim*, mais cela nous paraît très loin de nous – c'est bien haut dans les cieux, ou très éloigné de nous, quelque part, au-delà de l'océan. Si seulement nous savions comment y parvenir ! Pendant ce temps, la vie défile – un an, deux ans, trois ans, une décennie – et rien ne se passe !

Nous apprenons maintenant que *קָרוֹב אֵלַיךְ הִדְבַּר מֵאֵד* – c'est très proche de vous. C'est *בְּפִיךָ וּבִלְבָבְךָ לַעֲשׂוֹתוֹ* – par le biais de votre bouche, vous pouvez créer un esprit de *yiré chamayim* et devenir quelqu'un. Vous ne vous contentez pas de dire : Je suis un *yiré chamayim* et c'est

3. Mélodies.



fini ; il faut plus de travail. Mais si vous êtes prêts à faire un effort, c'est en réalité *karov élekh*.

Cultiver la conscience

La crainte du Ciel consiste à ressentir que le Chamayim est juste ici – que Hachem vous regarde. C'est le sens de *yiré chamayim* – cela signifie que vous êtes conscient de la présence de Hachem. Il est très important de savoir qu'Il regarde ! Et c'est également vrai ! Mais qui le ressent ? Personne n'en parle et personne n'y pense non plus ; c'est un art perdu aujourd'hui, car personne ne s'active dans ce domaine.

Quelle est la solution ? Par le biais des paroles de votre bouche. Vous voulez devenir un *yiré chamayim* ? La première étape est de prendre conscience du fait que Hachem vous regarde. עֵינֵי הַשֵּׁם הֵמָּה – Les yeux de l'Éternel parcourent toute la terre. (Zékharïa 4,10) Il regarde ! Ça ne fait aucun doute. Le roi David l'affirme également ! הַשֵּׁם מִשְׁמַיִם הַשָּׁקִיף עַל בְּנֵי אָדָם – L'Eternel, du haut du ciel, regarde. » (Tehillim 14:2).

La première étape dans la bonne direction est de l'exprimer verbalement. Si vous marchez seul dans la rue, dites : Hachem me regarde. Personne ne doit vous entendre – dites-le à vous-même : « Hachem, je sais que Tu me regardes maintenant. » Pas juste une fois : Hachem me regarde ! Il me regarde. Il me regarde ! Répétez-le plusieurs fois. Demain, vous ferez à nouveau l'expérience.

Au départ, vous ne ressentez pas vraiment ce que vous dites. Dites-le néanmoins, car ces propos que vous énoncez avec votre bouche inscriront ces vérités dans votre cœur. C'est un modeste début, mais si vous vous en abstenez, vous ne commencerez jamais votre carrière de *yiré Chamayim* ! La première étape est de l'articuler avec votre bouche, puis l'idéal commence à se frayer un chemin vers votre esprit et votre personnalité est transformée. Vous devenez différent.

Chocolat, glace et Torah

Que dites-vous de devenir un homme qui aime la Torah ? Pourquoi pas ? C'est une belle performance de devenir un *ohèv Torah*. Vous devez vous entraîner à aimer la Torah. אָנִי אֹהֵב תּוֹרָה – la Torah dit : « J'aime qui m'aime. » (Michlé 8:17). Pas seulement ceux qui *m'étudient* – ceux qui *m'aiment*.



Prenons l'exemple d'un homme de yéchiva qui passe toute sa journée à la yéchiva à étudier la Torah. A-t-il déjà dit : « J'aime la Torah ? » Pas une seule fois de sa vie ?! Vous me rétorquerez : « C'est ridicule. C'est évident qu'il aime la Torah. » Mais vous n'y avez jamais pensé. Vous n'aimez certainement pas vraiment la Torah. Vous aimez la glace, vous aimez le gâteau au chocolat. Mais vous n'aimez pas la Torah, c'est hors de question. Il étudie la Torah, pourquoi ? Car il doit l'étudier. C'est peut-être une obligation, une Mitsva, ou il a l'ambition de devenir un *talmid 'hakham*. Très bien ! C'est important ! Mais quelle que soit la raison, ce n'est pas parce qu'il aime la Torah.

Alors, comment aimer la Torah ? Commencez à l'exprimer verbalement. Dites : « **מִה אֶהְבֶּתִי תוֹרָתְךָ** ! Combien j'aime Ta Torah, Hachem. » Dès que vous ouvrez un *séfer*, à la yéchiva ou ailleurs, dites : « J'aime la Torah. » Constamment : « J'aime la Torah. » Vous passez à côté d'une yéchiva ou d'un *beth midrach* et vous n'avez pas la possibilité d'entrer, au risque de manquer votre autobus. Mais vous pouvez déclarer : « J'aime le Chass qui se trouve dans ce *shtiebel*. J'aime le 'Hamicha 'houmché Torah.⁴ » Peu à peu, l'amour de la Torah commence à se former dans votre esprit. Et bientôt, lire les textes de la Torah devient un plaisir.

Parler dans la salle d'attente

C'est pourquoi, à Ticha Béav, lorsqu'il est défendu de manger et de se laver, il est également interdit d'étudier la Torah, du fait que c'est un plaisir. Certains s'en étonnent de nos jours. Quel est le plaisir d'étudier la Torah ? Au contraire, tout comme nous jeûnons à Ticha Béav, nous devrions aussi nous forcer à étudier. Nous nous affligeons à étudier la Torah. Mais nous ne saisissons pas que la Torah est un plaisir ! Un vrai plaisir. Le problème est que nous ne le réalisons pas. L'un des moyens d'adopter cette attitude est d'en parler.

Imaginons que vous êtes assis dans une salle d'attente et vous attendez votre tour, soit pour rencontrer l'homme d'affaires auquel vous rendez visite, ou un autre cadre, ou bien vous êtes dans la salle d'attente du dentiste et vous patientez. À ce moment-là, vous avez la bonne idée de vous entraîner – vérifiez bien que personne n'est dans les alentours, autrement ils vous prendront pour un fou – dites

.....

4. Les Cinq Livres de la Torah.



quelques mots à voix haute. Dites à voix haute : « J'aime la Torah de Hachem, j'aime chaque mot de la Torah. »

Si vous le répétez continuellement, vous devenez un grand esprit. Chaque fois que vous répétez cette phrase, un autre diamant vous attend dans le monde à venir. Ne valait-il pas le coup de venir ici juste pour entendre cette idée ? Car nous perdons imprudemment de précieuses minutes de vie. Les minutes défilent sur l'horloge de la vie.

Quand allez-vous vous y mettre ?

Imaginez que vous voulez passer à l'étape suivante. Non seulement voulez-vous aimer la Torah, vous voulez aimer Celui qui nous a donné la Torah. C'est un sujet qui n'est pas assez évoqué. Aimer Hachem ?! Certains pensent que ce sujet est limité aux filles de Beth Yaakov. Ah non ! C'est, après tout, un commandement de la Torah. La Torah dit : **וְאַהַבְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ** – vous devez aimer Hachem, votre D. ieu, **בְּכָל לִבְכָּךְ** – de tout votre esprit. Vous le dites chaque jour le matin, puis à *maariv* et à nouveau avant d'aller dormir. Mais quand allez-vous l'appliquer ?

Imaginez que vous êtes un homme intéressé par cette idée d'aimer Hachem ; imaginez maintenant que vous marchez dans la rue demain et que vous retenez la leçon apprise ici – que c'est **קְרוֹב אֵלַיִךְ** **בְּפִיךָ וּבְלִבְכָּךְ לַעֲשׂוֹתוֹ**, par le biais de votre bouche, vous pouvez tout faire. Tout en marchant, vous dites – personne ne peut vous entendre ; ils vous prendraient pour un idiot s'ils vous entendaient – marchez dans la rue et dites : « Je T'aime, Hachem, je T'aime, Hachem. » Même si vous ne le ressentez pas, dites-le néanmoins.

Au moins une fois !

Même si c'est artificiel et que vous n'êtes pas fous d'amour pour Hachem, prononcez-le néanmoins. **בְּכָל לִבְכָּךְ**, avec toutes vos pensées. Dites-le avec votre bouche ; “Ich hub dir lib, Ribono Shel Olam – Je T'aime, Hachem.” Dites-le en Yiddish, en polonais, en anglais – dites-le ! Je T'aime Hachem ! Ah ! C'est un immense exploit, car de *bifikha*, il fait son chemin, peu à peu, vers *bilévavékha*. Vous le répétez sans cesse et peu à peu, votre personnalité commence à changer.



Certains ne l'ont jamais dit une seule fois dans leur vie ! Pas une fois ?! Quelle stupidité ! Vous voudrez revenir dans ce monde après 120 ans : « Ah Hachem, comme j'aimerais revenir pour une minute ! Maintenant j'ai compris ; j'aimerais dire cette phrase maintenant. » Mais Hachem réplique : « C'est trop tard, mon ami...Je t'ai donné beaucoup de temps sur cette terre. Tu n'as pas utilisé ta bouche pour devenir un grand homme, tant que tu étais en vie.»

À propos de la mézouza

Je vais vous livrer un enseignement qui vaut de l'argent. Ça vaut mille dollars d'écouter ceci. Vous savez que certains embrassent la *mézouza*. C'est très bien, mais ce n'est pas suffisant. C'est le contenu de la *mézouza* qui est déterminant. Il y est écrit : « Vous devez aimer Hachem. » Cela vous rappelle de glisser, lorsque vous passez devant une *mézouza*, ces termes : « Je T'aime, Hachem. »

Ce n'est pas valable seulement lorsque vous franchissez la porte. Vous êtes assis sur le canapé ; regardez la *mézouza* et prononcez cette formule : « Je T'aime, Hachem. » Lorsque vous mangez dans la salle à manger, de temps en temps, regardez la *mézouza* et dites : « Je T'aime, Hachem.»

Que font les autres familles ?

Enseignez-le également à vos enfants. Dites : « Les enfants, proclamons tous ensemble : Nous T'aimons, Hachem. » Ils sont embarrassés. Ils ne savent pas si les pères de leurs amis procèdent de cette façon à la table de Chabbath. Mais dites-le, malgré tout ! Tous les enfants en chœur ; garçons et filles s'y mettent tous et déclarent : « Nous T'aimons, Hachem. » Vous plantez une graine dans leurs esprits pour toujours. Un jour, ils s'en souviendront : nous avons dit un jour que nous aimons Hachem.

Bien que nous soyons éloignés de cet idéal, nous pouvons au moins prononcer ces mots et nous efforcer de nous en approcher ; nous faisons un pas, même s'il s'agit d'une ressemblance superficielle d'un amour authentique pour Hachem, mais peu à peu, cela devient de plus en plus sincère. Alors que vous continuez de le répéter, vous finissez par y croire au final. Lorsque vous êtes jeune, ce sont de simples mots, mais ne faites aucune erreur, Hakadoch Baroukh Hou vous écoute. Non seulement vous écoute-t-Il, mais votre esprit



commence à l'entendre aussi. Et peu à peu, cet amour commence à s'intégrer à vos pensées.

Vous commencez à aimer Hachem, et si vous continuez à répéter ces termes sans relâche, au bout d'un temps, cette fontaine en vous jaillira et vous deviendrez un admirateur de Hachem. Vous êtes une personne différente désormais – vous n'êtes pas identique toute votre vie. Une fois que vous êtes parti dans la bonne direction, vous êtes totalement transformé.

Troisième partie : progresser à partir de la parole

La vie est pleine de joie

Abordons un autre sujet – l'idée fondamentale de devenir heureux dans ce monde. Ne pensez pas que ce soit insignifiant ; l'une des grandes tragédies de l'humanité est de ne pas apprécier le bonheur dans ce monde. La vie est pleine de joie et Hakadoch Baroukh Hou l'a prévue à cette fin. Il désire notre bonheur !

Il désire que vous appreniez à profiter de la vie. Écoutez-moi à nouveau : vous devez apprendre à apprécier la vie ! C'est le gros hic de la vie : Hachem a fait de ce monde un monde de bonheur, un monde de 'hessed – olam 'hessed yibané – or, la majorité du monde ne profite pas de la vie. C'est dommage ; c'est une grande question – comment se fait-il que l'on ne sache pas apprécier la vie ?

Réponse : personne n'en parle ! Le roi David a dit : *בִּי אָמַרְתִּי* – J'ai dit, *עוֹלָם הָסֵד יִבָּנֶה* – « le monde est fait pour la bonté. » Je le dis ! affirme le roi David. Il fit en sorte d'en parler : Hakadoch Baroukh Hou agit pour créer un monde de bonté, s'est répété David continuellement. Tout est : *ki léolam 'hassdo* !

Vos mots doivent être soutenus

La majorité de ceux qui viennent ici depuis un certain temps se sont déjà fait une idée du devoir de gratitude – ils ont saisi l'obligation d'éprouver de la gratitude envers Hachem. «Oui, certainement, j'ai de la reconnaissance », dit quelqu'un. Pourquoi perdre notre temps ? Mais c'est uniquement un chèque en blanc. Un homme donne un chèque à



un magasin, un chèque en blanc – le problème est qu'il n'y a pas d'argent sur le compte. C'est uniquement lorsqu'elle est soutenue par un véritable sentiment de plaisir que la gratitude prend son sens.

Ce sujet est fondamental, vu qu'il inclut tous les phénomènes dans ce monde. De ce fait, Hakadoch Baroukh Hou attend de vous entendre vous exprimer. S'il fait beau dehors, soyez heureux. **בְּיוֹם טוֹבָה** – Si c'est un bon jour, alors faites en sorte d'être heureux. Que veut dire : faire en sorte d'être heureux ? Si c'est un bon jour, alors je serai heureux. Pourquoi ai-je besoin de ce verset ? Ah si, vous en avez besoin. Il vous demande de dire : « Baroukh Hachem ! C'est une si belle journée aujourd'hui, je suis tellement heureux ! » Pas à la manière de ceux qui disent : « Baroukh Hachem » sans réfléchir, comme une simple formalité. Dites : « Hachem, baroukh Ata pour une belle journée ! » Ah ! Désormais vous parlez. La journée est très longue ; vous pouvez Le remercier un certain nombre de fois pour cette belle journée. Merci Hachem, pour une belle journée. Ah, il fait beau aujourd'hui. C'est une si belle journée ! Cela commence à s'infiltrer dans votre esprit ; vous devenez heureux.

Baigner dans l'or

Imaginons que vous marchiez dans la lumière du soleil. Tout le monde aime instinctivement le soleil. Mais si vous ne vous arrêtez pas pour en parler, alors votre plaisir est minimal. Il est dit : **וּמְתוֹק הָאוֹר** – Comme la lumière est douce, **וְטוֹב לְעֵינַיִם לִרְאוֹת אֶת הַשֶּׁמֶשׁ** – comme il est plaisant pour les yeux de voir le soleil. C'est très agréable de marcher au soleil. Mais si vous n'en parlez pas, vous n'avez qu'un plaisir minimal, à l'instar d'un chat assis sur le trottoir qui se prélassé au soleil.

Si vous commencez à le formuler dans votre esprit ; vous pensez à la beauté de la lumière du soleil ; cette cascade d'or qui se répand sur vous, et dans laquelle vous baignez ; vous commencez à l'exprimer verbalement et ces termes qui émanent de votre bouche accroissent votre plaisir au centuple. Vous commencerez à apprécier bien plus la vie. Si vous dites : « Comme la lumière du soleil est douce ! », vous commencez réellement à apprécier davantage la lumière du soleil.

Des mots venteux

Il fait peut-être glacé et un souffle de vent froid transperce vos vêtements, mais le soleil brille toujours. Vous marchez sur le côté ensoleillé de la rue lorsqu'il fait froid, non ? Lorsque le soleil brille,



vous appréciez cette chaleur supplémentaire. Puis vous l'exprimez avec votre bouche : « Merci, Hachem, de me donner le soleil. C'est un tel plaisir que Tu me donnes – le soleil et la chaleur. » Le vent aussi. Lorsque vous sentez le vent souffler, que ce soit un zéphyr ou une brise, profitez-en et ouvrez la bouche pour exprimer ce plaisir. Les vents rafraîchissent l'air, éliminent l'air vicié et apportent de l'air frais. Lorsque le vent souffle, profitez de l'air frais et exprimez votre gratitude par le biais de la parole.

Vous ne serez plus la même personne, car lorsque vous formulez quelque chose avec vos mots, avec votre bouche, lorsque vous le verbalisez, c'est une expérience toute différente. Parfois, vous avez une bonne pensée, mais la pensée ne va pas vous affecter suffisamment. C'est merveilleux d'avoir une bonne pensée ! Très bien ! Mais c'est une émotion faible. Or, si vous verbalisez cette bonne pensée, elle s'intensifie – elle met l'idée en évidence de façon bien plus nette.

Des diamants tombent du ciel

Lorsqu'il pleut, c'est également une belle journée – c'est beau lorsque des diamants tombent du ciel ! C'est un miracle lorsqu'il pleut. D'où cela vient-il ? De l'eau pure. Et la terre en a besoin – ce sont des gouttes porteuses de vie. Le printemps prochain, tous les arbres fleuriront à nouveau, et toutes les pommes commenceront à émerger, ainsi que les poires, les pêches et les cerises, et tous ces bienfaits, grâce à la pluie qui tombe aujourd'hui. Ce ne sont pas seulement les poires, les pêches et les fleurs, mais des bébés viendront à cause de la pluie. La mère a bu de l'eau, du lait et a mangé du pain – et tout ceci, grâce à la pluie ! À sa naissance, un bébé est majoritairement composé d'eau.

Lorsqu'il pleut, les êtres humains descendent en réalité du ciel. Y avez-vous déjà songé ? Lorsqu'il pleut, ils descendent du ciel ! Nous tous ici, sommes un jour descendus du ciel lorsqu'il pleuvait ! Nous sommes composés de 80% d'eau. D'où provient l'eau ? Des nuages. Lorsqu'il pleut, toutes les futures générations descendent du ciel. Et deux ans plus tard, vous verrez les poussettes de bébés dans la rue, qui sont pleines d'eau de pluie ; tous les bébés que vous voyez sont le produit des jours de pluie que vous avez apprécié. Et des années plus tard, vous verrez des autobus ! Vous verrez les autobus des enfants qui vont et reviennent de la Yéchiva ! Tout cela grâce à la pluie ! C'est



une réalité impossible à réfuter. Lorsque vous voyez de la pluie, ne faites pas d'erreur en ayant des pensées vagues. Dites : « Baroukh Hachem, quelle merveille cette pluie – c'est le miracle de la vie ! »

Marcher avec joie

En vous entraînant à employer les bons termes toute votre vie, vous vous entraînez à être sincèrement heureux. Vous devez vous répéter ces mots. Dites : « Hachem, je suis si heureux de pouvoir voir ! » Avez-vous déjà dit ces mots ? Jamais ? Pas marmonner mé, mé mé, *pokéa'h ivrim*, chaque matin, en débitant toute une liste – vous pensez à peine au sens des mots. Non, vous ne pouvez devenir heureux de cette façon. C'est de la futilité – vous ne vivez pas correctement, car si vous ne l'exprimez pas verbalement, c'est bien plus difficile à apprécier. Vous devez exprimer les termes avec sincérité.

Ne vous contentez pas de l'énoncer une seule fois, mais à de multiples reprises. De multiples fois ! Jusqu'à ce que finalement, vous vous leviez le matin et soyez fou de joie de voir ! Enfin, lorsque vous y serez parvenus, quelque cinquante ans plus tard, vous direz : « Ah!!!! C'est une telle *sim'ha* ! »

Le bonheur n'est peut-être pas éternel

Un jour – pourvu que cela ne vous arrive pas – certains se souviennent avec nostalgie du bon vieux temps où ils pouvaient voir. Quel bonheur de voir ! S'ils pouvaient recouvrer la vue, ils seraient en extase !

Voici une histoire vraie. Un homme aveugle, suite à un accident, recouvrit soudain la vue. C'est une histoire vraie. Il devint presque ivre de bonheur. Voir ?! Voir est un bonheur ! C'est une joie de voir ! Voir est un plaisir ! Observer avec vos yeux est un plaisir ! Comment vivre toute votre vie sans le bonheur de voir ?! Pas seulement de voir vos bien-aimés, mais voir les visages de vos enfants, voir votre épouse, voir tous les autres. Non, pas seulement ça ! Le don de la vue en général est un bonheur ! Mais si vous ne faites jamais l'effort d'y réfléchir et de l'exprimer avec votre bouche, vous ne le vivrez jamais pleinement.

Je ne suis pas sans-abri !

Ce principe est valable pour tout. Vous vous sentez bien et n'avez pas mal à la tête. Vous n'avez pas l'appendicite, ni de problème au



cœur. Vous êtes en forme. Baroukh Hachem, je me sens bien ! Appréciez-vous ce que cela veut dire ? 'Has Véchalom, un jour, vous pourriez regarder en arrière et dire : « Oh ! Les bons jours d'antan ! Je regrette tellement, lorsque j'avais une parfaite santé, j'aurais pu être très heureux ! Je n'ai pas apprécié la vie ! »

Appréciez d'avoir une maison. Vous rentrez chez vous ce soir ? Dès que vous entrez chez vous, dites : « Baroukh Hachem, je ne dormirai pas sur la voie ferrée cette nuit. Je vais dormir dans un lit ce soir ! » Vous savez combien de personnes vont dormir ce soir sur les rails du chemin de fer ? Beaucoup de monde ! Des gens qui n'ont pas de maison, qui sont sans-abri – *ra'hmanout* pour eux ! De très nombreuses personnes sont détenues en prison, les pauvres. Baroukh Hachem, j'ai une maison où je peux rentrer ce soir.

Réjouissez-vous dans votre jeunesse

Baroukh Hachem, vous possédez tant ! Vous avez de la nourriture à votre disposition. Vous avez des vêtements à porter. Vous avez des doigts, des sourcils et des oreilles. Vous avez des lumières électriques ! Avez-vous déjà pris le temps de remercier Hachem pour la lumière électrique ? ! Chaque motsaé Chabbath, vous faites une brakha : *Boré méoré haèch*. Dans quel but ? Est-ce une simple cérémonie ? Vous remerciez Hachem pour la lumière artificielle ! Vous ne vous êtes jamais arrêté pour remercier Hachem pour la lumière artificielle ? Dans les temps anciens, qui possédait de la lumière artificielle ? Ils allaient se coucher tôt au moment du coucher du soleil. De nos jours, nous avons des lumières artificielles ! Vous ne pouvez l'apprécier pleinement sans en parler.

Vous possédez tant ! Plus nous en parlons, plus nous devenons heureux de ce que nous possédons. *Ezéhou achir* – qui est véritablement heureux ? *Hasaméa'h Bé'helko* – celui qui se réjouit de ce qu'il a ! C'est la solution aux problèmes de la majorité des gens – se réjouir ! C'est un très gros boulot, un rôle important à endosser, car il faut remercier Hachem dans d'innombrables domaines. Alors activons-nous dès maintenant en déclarant : « Je suis si heureux d'avoir ceci ! Je suis si heureux d'avoir cela ! Comme je suis heureux ! »

Un silence mortel

Si vous avez du bon sens, vous écouterez ces propos et vous vous y mettrez peut-être. Dès que vous quittez les lieux ce soir, faites



l'expérience. Vous devez penser à l'avenir : un jour, je ne pourrai plus parler. Vous savez que la mort est qualifiée de silence : *yordé douma* – ceux qui descendent vers le silence. Le roi David a dit : « De grâce Hachem, sauve-moi de la mort. Que je ne fasse pas partie des *yordé douma* »– ceux qui descendent vers le silence. »

C'est une grande tragédie ; lorsque la vie d'un homme est finie et qu'il se rend compte alors des opportunités qu'il a perdues ; les occasions où il aurait pu s'exprimer. Ah, dites-vous, si seulement je pouvais retourner sur terre quelque temps et poursuivre ma carrière – ou commencer cette carrière – d'ancrer ces grands idéaux dans mon esprit par le biais de la parole. » Mais c'est trop tard maintenant. Bien qu'il aille au Gan Eden et mène une vie heureuse, il regrettera toujours ces propos qu'il n'a pas dits. Dans le monde à venir, la *Néchama* continue, mais elle aspire à revenir sur terre pour quelque temps. Si elle pouvait revenir dans ce monde et énoncer ces termes nobles : « Je T'aime Hachem, Merci Hachem pour les nuages. J'aime Ta Torah, Hachem. *Hachem Mélékh* » : juste à cet effet, la *néchama* renoncerait à une grande partie de son bonheur dans l'au-delà.

Une année de parole !

Prenons l'engagement de faire appel au don de la parole, tant que c'est possible. Nous demandons à Hakadoch Baroukh Hou : « Accorde-nous la vie ! De grâce, donne-nous une année supplémentaire de vie ! » Engageons-nous à faire usage du grand cadeau de la parole qui est le privilège de l'humain. Tant que nous respirons encore, verbalisons ces idéaux et transformons nos personnalités.

Hachem dit : Je vous ai placé dans ce monde pour accomplir. C'est ce qui est dit : *אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹקִים לַעֲשׂוֹת* – Le monde est créé pour l'action ; c'est un monde d'action. C'est pourquoi chaque minute est précieuse – car vous pouvez accomplir tant de choses. L'un des moyens les plus faciles est d'articuler les bons propos. C'est *karov élékha hadavar méod* ; c'est si proche de vous. *Béfikha*, vous l'exprimerez par votre bouche, *oubilévévakha*, vous aurez un nouvel esprit, *laasoto*, et vous accomplirez quelque chose dans ce monde, vous deviendrez quelqu'un !

Passez un excellent Chabbath !



QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

Q : Si Roch Hachana est le Yom Hadin (jour du jugement), le jour où Hachem nous juge, ne devrait-on pas passer toute la journée à réciter le vidouï et à avouer nos fautes ?

R : À Yom Kippour, nous nous consacrons à l'énumération de nos fautes : אשמנו בגרנו גולנו. Nous passons toute la journée à avouer nos méfaits. Or, pourquoi ne pas nous consacrer à cette reconnaissance de nos manquements à Roch Hachana, me demandez-vous ? C'est un jour de jugement. Pourquoi ne pas avouer nos fautes à Roch Hachana ? Nous ne récitons pas le vidouï à Roch Hachana pour une très bonne raison. En effet, nous devons nous atteler à un sujet encore plus important ce jour-là. Nous avons des affaires plus importantes à traiter, le thème de Hachem Mélékh (la consécration de Hachem), l'idée de reconnaître que Hakadoch Baroukh Hou est proche.

J'ai déjà mentionné dans le passé que certains sont pieux dans les détails, et non dans les généralités. Ils ne croient pas vraiment en Hakadoch Baroukh Hou, mais croient à la Cacheroute, au Chabbath et à la taharat hamichpa'ha ¹, et ne se rasent pas avec des lames de rasoirs. Et cette conduite est digne de louanges. Ils prennent place dans la souka, achètent un étrog, parfait ! Mais Hachem n'est pas suffisamment présent dans leur esprit et ils L'oublient. C'est un problème majeur, car il est impératif de L'avoir à l'esprit. Alors, Yom Kippour est consacré aux détails. Il faut bien entendu parler des détails, cela va de soi. Si un Juif a commis une faute, il est tenu de l'expier.

Mais à Roch Hachana, nous devons consacrer du temps aux fondations. Et le principe fondateur est la yirat Hachem – être conscient de la présence de Hachem. C'est pourquoi, à Roch Hachana, au lieu de passer la journée à

.....
1. Pureté familiale.



QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

réciter סלח לנו et אשמנו בגרנו, nous sommes debout une bonne partie de la journée à nous écrier ה' מלך ה' מלך ה' ימלוך לעולם ועד : Hachem a été le Roi, Il est le roi présentement et Il sera le Roi pour toute éternité. C'est le message qu'il faut transmettre à Roch Hachana. Une fois que vous vous êtes imprégnés de la présence de Hachem, que vous avez ancré en vous l'idée que Hachem est le Roi, vous serez prêts pour les modalités de Yom Kippour.

Q : Lorsqu'on cherche à se marier, comment déterminer si l'on a rencontré la bonne personne ?

R : Prenons ce dicton : lorsqu'en vue du mariage, vous êtes à la recherche de la bonne personne, il est plus important que vous soyez la bonne personne. Parce que la personne idéale n'existe pas.

Vous devez bien sûr prendre des renseignements auprès de ses enseignantes du Beth Yaakov. S'ils la louent avec enthousiasme, vous pouvez en déduire que c'est bon à 80%. Mais il faut poursuivre vos recherches. Si elles ne font que des éloges mitigés, oubliez-la.

Si elle appelle le *machguia'h* de la yéchiva qui lui dit : « Ah, ce garçon. C'est un bon garçon », alors laissez tomber. S'il est en extase, il est peut-être passable ; vous pouvez envisager de l'épouser.

Vous devez, bien entendu, faire usage de votre bon sens et bien réfléchir avant de vous lancer, mais peu importe le nombre de renseignements que vous prenez, le mariage ne sera pas qu'un simple lit de roses. De ce fait, ce ne sera le bon (ou la bonne) que si vous faites en sorte d'être vous-même le bon. C'est la vérité.

Possibilités de sponsorisation encore disponibles

