

ÉDITION DE LA FAMILLE ELLOUK

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

LEILOU NICHMAT
NESSIM BEN ESTHER ELLOUK

TORAT AVIGDOR

RAV AVIGDOR MILLER ZT"l

שמות

Une carrière d'encouragement



Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

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

פרשת שמות

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"l

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

Une carrière d'encouragement

Table des matières

Première partie : Aller vers ses frères

Deuxième partie : Encourager ses frères

Troisième partie : Sourire à ses frères

Première partie : Aller vers ses frères

Le plus grand homme de tous les temps

Moché Rabbénou, notre maître, a été le plus grand homme de tous les temps, l'homme le plus accompli qui ait jamais vécu sur cette terre. Le verset : וְלֹא קָם נָבִיא עוֹד בְּיִשְׂרָאֵל כְּמֹשֶׁה – Mais il n'a plus paru un prophète tel que Moché (Dévarim 34:10), nous enseigne qu'il n'y a plus eu d'homme de sa stature. Il n'y a jamais eu et il n'y aura jamais d'homme tel que Moché Rabbénou, qui était unique au monde.

אֲשֶׁר יְדַעוּ הָשֵׁם פְּנִים אֶל פְּנִים – avec qui Hachem avait communiqué face à face (ibid.) פֶּה אֶל פֶּה אֶדְבָּר בּוֹ – Il parlait avec Hachem comme un homme parle à son prochain (Bamidbar 12:8). C'est lui qui nous a apporté la Torah. Tout tient sur les épaules de cet homme ! Il est donc le héros de notre peuple.



Nous comprenons qu'un tel homme, une telle personnalité, n'a pas été choisie par Hachem au hasard. C'est du bon sens – Hachem aurait-Il choisi Moché de manière aléatoire ? Il existe une raison pour laquelle il fut choisi. Je suis certain que les raisons sont multiples. Et moi, avec ma petite tête, ne serai pas en mesure de toutes les énumérer ; mais nous pouvons aisément en trouver par nous-mêmes.

Grand et fort

Premièrement, Moché Rabbénou était un homme de grande taille ; nos Sages nous enseignent qu'il était grand et imposant ; les personnes de petite taille ne doivent pas se sentir insultées, mais il en est ainsi : un leader doit être un homme qui impose la crainte. La Guémara (Sanhédrin 17a) affirme qu'on ne peut nommer des hommes de petite taille au Sanhédrin, car lorsque le juge se lève et interroge le prévenu : « Dis-tu la vérité ?! », sa taille est censée nous effrayer. Il est beaucoup moins probable que vous mentiez lorsque vous faites face à un homme de grande taille qui vous crie dessus. Donc, seuls des hommes de grande taille siégeaient au Sanhédrin.

Léhavdil, c'est pourquoi l'usage était de recruter des policiers mesurant 1m80 à New York ; la simple présence d'un homme d'1m80 en uniforme, debout à un coin de rue, était suffisante pour instiller la peur dans les cœurs.

Moché Rabbénou fut choisi à cause de sa grande taille. Il était également fort. Vous souvenez-vous lorsque **וַיִּרָא אִישׁ מִצְרִי מִכָּה אִישׁ** – *il vit un contremaître égyptien frapper l'un des Hébreux* (Chémot 2;11). Moché Rabbénou leva son énorme poing – il avait un énorme poing, comme un sac de farine – et lui asséna un coup. Il donna au Mitsri un seul coup et immédiatement, il y eut un enterrement. Il était extraordinairement fort.

Bel homme également !

Moché était extrêmement élégant. À sa naissance, sa mère vit **כִּי טוֹב הוּא** – il était bon. **כִּי טוֹב הוּא** ne signifie pas que c'était un *lamdan*, qu'il était un *ilouï*. Cela ne désigne pas non plus son bon caractère, qu'elle ne pouvait discerner. C'est peut-être l'avis des *midrachim*, mais



elle ne pouvait s'en apercevoir. Ki tov signifie qu'elle vit sa beauté. Flavius Joseph, lorsqu'il fait le récit du Tanakh, (Antiquités II, 9,5-6) affirme que Moché Rabbénou était exceptionnellement bel homme, il était célèbre pour sa beauté.

Vous n'y avez jamais pensé, n'est-ce pas ? Moché Rabbénou était un très bel homme ; c'était un *takhchit* – un homme grand, beau et fort.

Mais sachez que si sa personnalité se réduisait à cela, nous n'aurions jamais entendu parler de lui. En effet, de très nombreux hommes grands et beaux ont vécu dans notre histoire et n'ont jamais rien accompli. C'étaient des nuls grands et beaux. Ce n'est donc qu'une partie de l'histoire. Si nous voulons vraiment savoir comment Moché est devenu Moché Rabbénou, nous devons consulter la Torah.

Aucune biographie fournie

En vérité, sur Moché Rabbénou, le plus grand homme de tous les temps, nous ne savons presque rien. Il est remarquable de voir combien la Torah nous en parle peu. Nous avons quelques éléments sur sa naissance, puis 40 ans plus tard, il nous est fait part de l'incident avec l'Égyptien qu'il assomma. Puis il partit en Midiyan et 40 ans plus tard, à l'âge de 80 ans, la Torah commence à parler de lui. De ce fait, nous devons comprendre que tous les incidents que la Torah relate sont de la plus haute importance pour nous.

Il va de soi que Moché Rabbénou, au cours de ces 80 ans, fut très actif. Si nous pouvions avoir une biographie, ce serait toute une Torah de conduite exemplaire, mais parmi tous ces éléments, la Torah a mis en exergue quelques actions, quelques épisodes. Ces épisodes sont extrêmement importants pour nous, et nous sommes tenus de les étudier.

Le début

En ouvrant le 'Houmach, vous remarquez immédiatement que la toute première remarque sur Moché, la première chose qu'il fit par lui-même, après avoir grandi est ceci : וַיְגֵדֵל מֹשֶׁה – lorsque Moché



devint adulte, וַיֵּצֵא אֶל אָחָיו – il alla vers ses frères, וַיְהִי בְּסִבְלָתָם – et fut témoin de leurs souffrances (Chémot 2:11).

Ces termes sont si importants que si nous pouvions graver sur du bronze ces termes וַיֵּצֵא אֶל אָחָיו, ce sujet d'étude nous suffirait. C'est le début d'une carrière. C'est la première action consciente que nous apprenons sur lui. Tout ce que nous savons au préalable, ce sont les soins dont il fut l'objet. Moché, bébé, est caché puis placé dans un panier. Il est ensuite découvert par la fille de Pharaon. Mais Moché Rabbénou n'a pas été l'initiateur de ces actions. Quel fut son premier acte conscient ? וַיֵּצֵא אֶל אָחָיו, il sortit vers ses frères.

Précisons d'emblée qu'il n'y avait aucune raison logique pour laquelle Moché sortit du palais pour s'intéresser au sort de ses malheureux frères. Il vivait la vie d'un prince, le fils préféré, fils adoptif de la fille de Pharaon, et vous pouvez être certains que tous les luxes princiers étaient à sa disposition.

Moché n'avait donc aucune raison de sortir et de sympathiser avec les Ivrim. Il était bien à l'abri dans le palais, un aristocrate dispensé de toutes les tribulations du Ivri, entièrement détaché de la persécution. Quel rapport avait-il avec ces pauvres opprimés, quelque part en-dehors du palais ?

Le patriote juif

Réponse : Moché Rabbénou possédait une certaine *mida*, une certaine attitude : il aimait son peuple de tout son cœur. Bien entendu, c'était du fait qu'il aimait Hakadoch Baroukh Hou, mais une manière d'exprimer cet amour se manifestait par le biais d'un patriotisme pour Son peuple. Si vous analysez la vie de Moché Rabbénou, vous voyez ce fil rouge qui traverse toute son histoire – c'était un patriote pour le Am Israël.

De nos jours, le patriotisme n'est pas perçu comme une vertu – le terme « patriote » a déjà perdu sa valeur. Si vous marchez dans la rue en portant un drapeau américain, vous serez la cible de tous les clochards. Les libéraux veulent en faire un crime. Un jour, ils voudront



vous incarcérer pour avoir accroché un drapeau américain à votre terrasse.

Je ne dis pas qu'être un patriote américain est la plus grande mitsva au monde, mais c'est certainement un bon trait de caractère. Après tout, l'Amérique est un bon pays. Dans les pays dont nous sommes originaires, nous avons été persécutés, tandis que ce pays nous a accordé tous les droits. Je dirais que nous devrions embrasser la terre d'Amérique. J'ai vécu en Europe quelque temps, lorsque j'ai étudié à la Yéchiva de Slabodka. Et à mon retour en Amérique, j'ai remarqué encore plus combien ce pays était béni.

Je ne mentionne le patriotisme pour l'Amérique qu'à titre d'exemple, un petit exemple de la personnalité de Moché Rabbénou. Car lorsque ce trait de caractère, cette attitude de patriotisme, est manifestée pour le *Am Hachem*, c'est le plus grand mérite possible. Être patriote pour le peuple de Hachem, c'est l'une des plus grandes vertus qu'un Juif peut acquérir.

S'identifier avec les persécutés

Il est vrai que Moché était protégé dans le palais. Il n'avait aucun souci et aucun privilège ne lui était refusé. Mais il ressentait un besoin pressant d'aider ses frères. Sa mère, recrutée pour l'allaiter, lui murmurait souvent dans son oreille. Elle lui rappelait qu'il était un *ben Israël* et lui expliquait la valeur de faire partie du peuple élu. Même plus tard, Yokhéved et Miriam lui glissaient des messages dans le palais. Ces messages pénétrèrent dans sa conscience et sa fidélité envers son peuple ne le laissait pas en paix. Elle devint sa raison d'être. Il était enflammé. « Que puis-je faire pour eux ? » Oui, il vivait au palais, mais son esprit était à l'extérieur avec ses frères.

C'est pourquoi, lorsqu'il grandit, וַיֵּצֵא אֶל אָחָיו וְיִרְא בְּסִבְלָתָם – il partit vers ses frères et vit leurs souffrances (ibid.). Il n'est pas dit : וַיֵּצֵא אֶל הָעֶבְרִיִּים, il sortit vers les Bné Israël, mais : וַיֵּצֵא אֶל אָחָיו – vers ses frères.

Oh ! Un frère ! C'est une toute autre histoire. « Ce sont mes frères », Moché dit. « Ces hommes qui ploient sous la charge, qui



travaillent l'argile et sont victimes de coups, appartiennent à mon peuple. »

Voir la souffrance

Moché Rabbénou quitta le palais pour aller au-devant de ses frères pour s'enquérir de leur sort. וַיֵּרָא בְּסִבְלָתָם – Moché Rabbénou vit au cœur de leurs souffrances. Il ne se contenta pas d'observer passivement leurs souffrances. Il entra dans leurs souffrances. Il est possible d'être *informé* de l'affliction de quelqu'un, mais il y a une grande différence si l'on observe de près l'affliction de cette personne. Si vous êtes capable de faire visiter une résidence de pauvres à un homme aisé, qui observe de près leur affliction, il écrira un chèque plus généreux que s'il est installé confortablement dans son bureau, et vous lui demandez de l'argent pour les pauvres.

C'est l'attitude adoptée par Moché Rabbénou : il sortit. Il ne se contenta pas de voir ses frères ployer sous de lourdes charges, mais il s'identifia à leurs afflictions. Il éprouva de l'empathie, il ressentit leur vécu. « Que se passe-t-il avec mes frères ? Ils peinent, fabriquent des briques et portent de lourdes charges. Et son cœur commença à lui faire mal pour ses frères. Il versa des larmes. » (Chémot Raba 2:27).

Une attitude à l'encontre du prince

Il ne se contenta pas de les regarder, de soupirer, de verser des larmes, puis de retourner au palais. Il ne pouvait plus se reposer – il les vit porter de lourdes charges sur leurs épaules et il sentit que c'était son devoir d'entreprendre quelque chose. « Laissez-moi vous aider, mes frères. Je vais porter à votre place. J'ai des épaules solides. Je peux porter pour vous. » Il plaça la charge sur son épaule.

Lorsque le contremaître égyptien vit cette scène, il fut horrifié. « Prince ! Il n'est pas de votre rang d'aider les sujets. De grâce, reculez. De grâce, prince, restez discret. »

Mais Moché répondit : « Peu importe. » Moché Rabbénou, vêtu de ses atours royaux, porte néanmoins de lourdes caisses de briques. Les briques sales en argile reposent sur ses épaules et il avance



péniblement avec ses frères opprimés. Il leur sourit ! Il les encourage ! Un nouvel éclat brille dans leur regard. Le prince est sorti du palais de Pharaon et porte des fardeaux ! Les Égyptiens cesseront peut-être de les persécuter. Ce fut le début, la première lumière de la *guéoula*, le premier pas dans la formation de ce qu'il deviendrait un jour.

Deuxième partie : Encourager ses frères

Une personne presque ordinaire

Lorsque Moché Rabbénou sortit pour porter secours à ses frères, il n'était pas encore *navi*. Je ne peux pas vous décrire exactement où il se trouvait, mais il était loin du niveau où il se trouvait quarante ans plus tard, lorsque Hakadoch Baroukh Hou lui parla depuis le buisson ardent. Ce n'était pas du tout le même Moché ! Lorsqu'il quitta la maison de Pharaon pour tenter de soulager le fardeau de ses frères, il ressemblait pour nous à un homme ordinaire.

Lui-même n'avait jamais rêvé où ce premier pas le conduirait. Mais la Torah tient à nous enseigner ceci : lorsqu'il plaça ces charges sur ses jeunes épaules fortes, et porta à leur place, ce fut le premier pas vers *פַּה אֶל פַּה אָדָבָר בּוּ*, s'adresser à Hachem face à face.

רָאָה הַקְדּוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא שֹׁסֵר מַעֲסָקוֹ לְרֵאוֹת בְּסִבְלָתָם – Hakadoch Baroukh Hou vit que Moché se détachait de ses affaires pour observer le fardeau de ses frères *מִתּוֹךְ הַסִּנֵּה אֵלָיו וִיקְרָא אֵלָיו אֲלֵקִים מִתּוֹךְ הַסִּנֵּה* – c'est pourquoi Hachem le choisit pour lui parler à partir du buisson ardent (Chémot Raba 2:27).

Tout le monde peut être exceptionnel

Ce n'est pas pour autant que si vous sortez dans la rue et portez des valises pour des personnes âgées, ou aidez celles-ci avec leur chariot, que ce geste en soi fait de vous un homme remarquable. Mais cette attitude de l'esprit, ce désir d'aider, est certainement à la base de grandes choses. Rav Sim'ha Zissel de Kelm ('Hokhma Oumoussar 1:1-3) l'affirme. Il précise que c'est la leçon de la Torah ici, le récit de Moché – si vous êtes *nossé béol im 'havéro*, si vous encouragez votre



prochain qui a des soucis, c'est une grande préparation pour devenir un *éved Hachem*.

Sachons que tout le monde peut ressembler à Moché. Le Rambam, dans Hilkhot Téhouva, déclare que chaque Juif peut être un *tsadik* comme Moché Rabbénou. Il ne dit pas que vous pouvez être un *navi* ou un *'hakham* comme Moché – il ne vaut pas la peine d'essayer. Mais un *tsadik*, un *éved Hachem*, vous pouvez tenter, c'est possible. Chacun peut choisir comme vocation d'encourager ses frères juifs.

Encourager le Président

L'encouragement ! C'est un geste d'une grande portée, car toute personne au monde, quel que soit son rang, peut bénéficier de paroles d'encouragement. Même le Président des États-Unis attend un mot gentil. Croyez-moi, si vous envoyez une carte postale à M...comment s'appelle-t-il ? Envoyez une lettre à Donald, à Ronald, il l'appréciera.

Envoyez une lettre à M. Reagan, pourquoi pas ? J'envoyai une fois une carte postale au Président Truman il y a de longues années et il l'apprécia. Son assistant m'écrivit une lettre de remerciement. Ils n'ignorent pas les courriers. Croyez-moi, les lettres sont appréciées. Du Président jusqu'au balayeur de rue, les encouragements sont appréciés.

C'est une leçon très importante que nous apprenons ici. Si vous voulez faire le premier pas vers la grandeur, le même pas que Moché notre maître, sillonnez le monde pour encourager tout un chacun.

Encouragements à la maison

Je voudrais que l'on écoute cet enseignement – les couples mariés, les familles, les garçons et filles – tout le monde doit être attentif, car dans de nombreux foyers, les membres de la famille passent leur temps à faire le contraire. C'est une tragédie, car le foyer juif est la scène où ce rôle remarquable d'encourager les autres peut s'appliquer le mieux possible. Pour ressembler à Moché Rabbénou, il n'y a pas d'occasion plus prolifique et fertile que le foyer. Le principe de l'encouragement doit être l'un des piliers du foyer juif.



Votre pauvre mari, lorsqu'il rentre à la maison, fatigué après une journée au *kollel* ou à l'usine, ou votre pauvre femme, après une journée à la cuisine avec les enfants, si vous êtes prêts à lui prodiguer un ou deux mots d'encouragement, sachez que vous êtes sur la voie de la grandeur et de la perfection.

Pour déterminer la manière dont ces encouragements sont prodigués, chacun devra faire appel à son propre jugement. Il existe une forme simple : les compliments. Ce n'est pas suffisant de vous abstenir de vous chamailler, de récriminer et de dénigrer les autres. Malheureusement, ces pratiques sont courantes dans de très nombreux foyers. Ils peuvent réussir dans d'autres domaines, d'autres formes d'*avoda*, mais si les membres du foyer se dénigrent, ils font le contraire de cette grande carrière, cette grande mission d'*idoud*, d'encouragement, prescrite par Hakadoch Baroukh Hou.

Complimentez votre conjoint !

Chaque homme marié doit garder à l'esprit qu'il ne suffit pas de ne pas transgresser un principe négatif. Il est facile d'obtenir le *Olam Haba* : un homme doit ériger en principe de faire un compliment à son épouse de temps en temps. C'est la plainte de très nombreuses femmes : « Il ne m'a jamais fait de compliment. »

Le mari est honnête. Ce n'est pas un homme superficiel, et il trouve cela ridicule. Il se dit : « Elle sait que j'apprécie tout ce qu'elle fait pour moi, alors pourquoi me rendre *meshuga* ? » Mais comme il est avare en paroles, la vie passe avec des opportunités perdues, des occasions d'être un *éved Hachem*.

Ne lui achetez pas de bijoux

Ne vous faites pas trop de souci avec les diamants ; les diamants ne rendent personne heureux. Ce sont les paroles de diamant qui comptent ! Lorsqu'elle prépare le dîner, il doit l'encourager. Si votre épouse a préparé un bon repas, faites en sorte d'être généreux dans vos compliments. Ce principe est valable dans d'autres domaines où elle mérite d'être complimentée.



Toute personne désire être encouragée. Pourquoi une maîtresse de maison serait-elle différente ? Une femme juive qui réussit – ou essaie de réussir – à tenir sa maison, peut être heureuse, même sans cadeaux. Bien entendu, si son mari se rappelle de temps en temps de lui acheter de petits cadeaux bon marché, cela vaut la peine, mais ce sont les compliments et les encouragements qui comptent le plus.

Dans tout ce qu'elle entreprend, il doit faire son éloge. קָמוּ בְּנֵיהָ. וַיֵּאָשְׁרוּהָ בַעֲלָהּ וַיְהַלְלָהּ. Le Livre de Michlé décrit la femme de valeur en ces termes. *Son mari et ses enfants se lèvent et la complimentent avec enthousiasme.*

Une épouse intelligente

Une épouse, de la même façon, doit faire en sorte de chercher des occasions pour glisser un mot d'encouragement à son mari. Certains hommes, lorsqu'ils subissent un revers et ont besoin de consolation, ne peuvent se confier à leur épouse. En effet, certaines femmes peuvent parfois utiliser cette occasion pour mettre du sel sur ses blessures.

Mais si une femme s'initie à son rôle de confidente, elle deviendra une Moché Rabbénou. Elle doit assumer le rôle d'encourager et d'apaiser, en lui disant toujours : « Ce n'est pas si grave. Cette personne ne visait pas ce que tu pensais », ou bien : « Il a tort et tu as raison, et je sais qu'au final, ils reconnaîtront tes aptitudes. »

C'est le rôle d'une épouse intelligente. C'est : הִכְמִית נָשִׁים בְּנֵתָה בֵּיתָה; une épouse intelligente édifie son foyer par des encouragements uniquement. Même dans les cas où une correction ou des améliorations sont nécessaires, le meilleur moyen d'obtenir des résultats est de donner une impulsion, des encouragements. S'il effectue un geste dans la bonne direction, faites son éloge, et vous verrez qu'il fera de son mieux pour s'améliorer encore davantage.

Encourager et frapper les enfants

Cela ne se limite pas à votre conjoint. C'est une immense mitsva, un immense pas en avant vers la grandeur, d'encourager vos enfants.



Les enfants ont également des fardeaux. Ils ne ressemblent peut-être pas aux vôtres, certes, mais à leurs yeux, ils ont de très grands fardeaux. Vous pouvez alléger le poids de ces lourds fardeaux en les encourageant par des mots gentils. Des enfants encouragés à la maison étudient mieux. Ils sont plus méticuleux, ils sont coopératifs lorsqu'ils sont encouragés.

Bien entendu, cela ne vous dispense pas de leur donner des claques. Une claque est salubre, elle a des avantages. Un père est responsable d'élever ses enfants, il *doit* les discipliner. Il ne peut les laisser grandir *hefkèr* comme des herbes sauvages. Bien entendu, en Amérique aujourd'hui, il est interdit de tenir de tels propos de *kfira*, mais une claque a des bénéfices – il faut savoir quand et comment, nous en avons parlé souvent.

Mais la plupart du temps, un *glett*, une caresse sur la joue est la meilleure option. Une gentille *glett* et des paroles d'encouragement peuvent faire des merveilles. Les enfants, entre eux, doivent également être incités à s'encourager mutuellement. Bien entendu, ils vous regarderont souvent comme si vous étiez tombés de la lune. Quels encouragements ? « Nous passons notre temps à nous chamailler et à nous disputer. » Dites-le néanmoins, ils pourraient retenir la leçon.

Lorsqu'on apprend aux enfants à s'encourager les uns les autres, à se dire des compliments, et si les parents le font aussi, la maison devient un lieu de bonheur, un lieu d'*avodat Hachem*.

Encouragement à l'école

Ce principe ne se limite pas uniquement à la maison. Le monde dans son ensemble cherche à être encouragé, à recevoir des mots gentils. De nombreux garçons à la *yéchiva* pourraient bénéficier de mots gentils. De très nombreux *ba'hourim* pourraient en bénéficier.

Si vous êtes un enseignant, cherchez autour de vous. Vos élèves ont besoin d'encouragement. Certains ne s'entendent pas bien avec leurs pairs, d'autres sont tristes, d'autres encore sont brisés en raison des conditions de vie à la maison. Certains souffrent de la pauvreté ou



sont souffrants. D'autres ont du mal à suivre le rythme des études. Soyez un Moché Rabbénou !

Encouragez vos *'havérim* à la yéchiva. Les filles, encouragez vos amies au Beth Yaakov. Pas seulement vos amies – un grand nombre d'entre elles se perdent ou ont des difficultés. Savez-vous quelle portée ont vos quelques mots d'encouragement, pour les soulager ? Vous avez là de très nombreuses occasions.

Votre rabbi a également besoin de Parnassa, alors faites en sorte de ne pas le décourager. Honorez-le et allez dans son sens. À l'issue du cours, abordez-le et dites : « Rabbi, j'ai apprécié votre *chiour* », même si ce n'est pas le cas. C'est une mitsva d'être *méoded anavim*, d'encourager les opprimés.

Un pas vers la grandeur

En-dehors du *beth midrach* aussi, dans la rue. Même dans la rue, dans l'autobus, si vous voyez une personne déprimée, à qui vous pouvez dire quelques mots gentils, il est évident que vous avez fait un grand geste.

Tout être humain bénéficie d'un geste de bonté – dans un monde où tout le monde a des problèmes, des soucis et des ennuis, chacun apprécie des mots gentils. Si vous vous investissez, vous trouverez quelques mots à dire, pour calmer et apaiser autrui, mettre du baume sur ses blessures et l'encourager.

C'est la leçon capitale que nous retenons du récit de Moché Rabbénou. Notre rôle, dans ce monde, consiste à quitter le confort de notre palais pour nous enquérir du sort de nos frères, *וְיָרָא*. Ne nous contentons pas de voir passivement, réfléchissons à ce que nous pouvons entreprendre pour alléger leur fardeau autant que possible. Cette attitude remarquable est le premier pas vers la grandeur dans ce monde et le suivant.



Troisième partie : Sourire à vos frères

Une variété de personnes

Vous savez, si vous observez les passants marcher le long d'Ocean Parkway, juste ici, vous verrez différents types de personnes. Certains sont fatigués, d'autres tristes. D'autres encore sont pressés. Certains quittent la maison en courant avant le petit-déjeuner et ils ont faim. Certains ont soif. D'autres sont déprimés. En vérité, même les gens heureux ont besoin d'un coup de pouce.

Imaginons que vous avez décidé d'être dans l'humeur pour imiter Moché Rabbénou et de remonter le moral de vos frères juifs. Nous avons évoqué ce sujet et vous voulez mettre en pratique ce grand idéal. Très bien, pourquoi pas ?

Les bénéfices du lait

Vous entrez à l'épicerie et vous achetez une caisse de lait Cacher, et vous vous postez à l'intersection de Kings Highway et d'Ocean Parkway avec cette caisse ; vous avez également une poignée de gobelets ; vous offrez un verre de lait à chaque personne qui passe.

Un verre de lait est une très bonne chose, c'est une bonne idée de départ. Le lait procure à l'homme un grand nombre de nutriments importants pour le corps. Il est rempli de calcium. Le calcium s'élimine de nos os au fur et à mesure et il doit être remplacé. Le lait joue ce rôle.

Même principe pour vos dents ; le calcium, la caséine et le phosphore présents dans le lait protègent les dents et les maintiennent en bonne santé. Dès que le lait est absorbé, les protéines donnent un coup de fouet immédiat à vos muscles – pendant que la caséine se décompose lentement, renforçant vos muscles toute la journée avec une dose stable de vitamines. Même lorsque vous dormez, la caséine est en action pour vous renforcer.

Lorsque ce verre de lait est absorbé par les bénéficiaires de votre bonté, ils retrouvent des forces. Pendant toute la journée, cette



personne fonctionnera avec le pouvoir du lait que vous lui avez offert. Vous lui offrez de l'énergie, vous lui donnez la santé et le bonheur.

La statue du laitier

Lorsque votre mission s'étend à de très nombreuses personnes – vous distribuez du lait à tous les passants – vous devenez un grand bienfaiteur de l'humanité. Après 120 ans, lorsque vous quittez ce monde, les gens doivent se réunir et ériger une statue en votre honneur sur la Ocean Parkway et Kings Highway, comme leçon pour toutes les générations. Ils créeront un petit parc dans le centre commercial, et les gens devront faire un détour autour d'une statue en marbre d'un homme versant du lait dans un gobelet en marbre. On dira du bien de vous à tout jamais : « Vous souvenez-vous de ce gars qui était debout à ce coin de rue et distribuait des verres de lait ? Ah !! Il faisait ma journée chaque jour. Il m'ôtait un poids chaque jour. » En vérité, il mérite plus qu'une statue. Il l'obtiendra dans le monde à venir. Pour un seul verre de lait, il sera récompensé. S'il agit pour la collectivité, il sera récompensé pour toujours.

Augmentation des prix du lait

Je ne vous critiquerai pas si vous n'avez pas envie de prendre la peine d'acheter une caisse de lait Cacher, de la trimballer au coin de la rue et de vous poster avec des verres pour en verser pour chaque passant. C'est également onéreux. Le lait coûte cher de nos jours, et le lait Cacher encore plus. Tout est payant. Mais imaginons qu'un homme a l'argent et le temps, mais n'a pas envie de le faire ; sera-t-il tenu responsable ? Je ne sais pas. Je ne le fais pas moi-même, donc je ne veux pas penser à ces perspectives.

La Guémara, à ce stade, mentionne quelque chose de mieux que le lait. C'est vrai que le lait est une bonne idée, mais il y a mieux encore.

Mieux que le lait

La Guémara cite le verset de la paracha de la semaine passée : וְלֶכֶן שָׁנִים מְחֻלָּב —il aura les dents toutes blanches de lait. Nos Sages



(Kétoubot 111b) font un jeu de mots et disent ce qui suit : וְלִבְּךָ שְׁנַיִם מַחְלָב :
– *Tov hamalbin chinayim lé'havéro*, il vaut mieux montrer vos dents,
c'est-à-dire un sourire, à votre prochain, *yoter mimachkéhou 'halav*,
plutôt que de lui donner un verre de lait.

La Guémara nous enseigne que si vous êtes debout à l'intersection d'Ocean Parkway et de Kings Highway, et souriez amicalement aux personnes qui passent, c'est mieux pour eux, meilleur pour leur santé, que de leur offrir un verre de lait. Cela leur donne le sentiment d'être quelqu'un. La chaleur de l'amitié leur donne une telle énergie, un tel bonheur, qu'elle les change de l'intérieur.

Prévention du suicide

Un de ces passants est peut-être déprimé. Disons qu'il cherchait à trouver un emploi depuis longtemps. Pendant ce temps, la jeune femme avec laquelle il sortait lui annonça que c'était fini. Il n'a même pas les moyens pour aller jusqu'à la plage en voiture – il envisage de faire une longue promenade jusqu'à la baie et de sauter par-dessus bord.

Tout en marchant, il rencontre un homme. C'est vous. Il se trouve que vous le connaissez bien et lui lancez un sourire amical. Désormais, le monde entier s'illumine d'une lumière. Vous ignorez ce que vous avez fait. Vous avez donné un nouveau sens à sa vie. Il fait demi-tour et décide d'aller acheter le journal pour chercher un nouvel emploi. Sa vie recommence.

Je n'exagère pas. Les gens ne réalisent pas combien ce grand principe est négligé. Le prochain homme qui passe devant vous est en colère contre ce que lui a dit son épouse juste avant de quitter la maison. Il marche dans la rue et grommelle dans sa barbe, et pense à des moyens de se venger. Il pense prendre un avion pour Los Angeles. Il devrait peut-être s'enfuir et se venger d'elle – il reviendra le même jour bien sûr – mais dans tous les cas, lorsqu'il marche et marmonne, il est plongé dans ses problèmes. Puis vous arrivez et lui faites un sourire.



Un tournant

La guémara parle de lui montrer votre dentition blanche. Bien entendu, si vous vous brossez les dents chaque jour et pouvez faire un sourire avec des dents blanches, c'est mieux. Mais peu importe. Même un sourire jaune, un sourire marron, est néanmoins très bien. Cela l'encourage.

Si vous avez un certain âge, vous explorez votre passé et remarquez qu'un sourire a souvent été un tournant. Savez-vous combien de courage vous obtenez d'un sourire ?

Il est vraiment important pour nous de méditer sur ce sujet, car les occasions ne manquent pas – il est si facile de prodiguer ce bonheur aux autres. Vous arrivez au bureau le matin et faites un sourire lumineux à chacun. Vous n'entrez pas hautainement, en ignorant tout le monde avant d'entrer dans votre bureau. Vos collègues pensent que vous ne les aimez pas. Lorsque vous entrez, faites un sourire à chacun. Il est évident que vous obtiendrez une mitsva à cet effet. À votre façon, vous ressemblez à Moché Rabbénou.

Diffusez la lumière du soleil

Je ne vous dis pas de proposer de porter ses paquets. Je ne vous dis pas que vous devez acheter du lait et le distribuer à Flatbush. Souriez, c'est tout ! C'est si facile et c'est plus important qu'un verre de lait. Un homme qui refuse de sourire, de montrer ses dents blanches, est tenu responsable.

Ne m'objectez pas que les gens sont trop grincheux. Bien entendu, si quelqu'un s'approche de vous avec une batte, vous n'allez naturellement pas l'encourager, mais si un homme passe à côté de vous avec un air renfrogné, ayez la présence d'esprit de lui sourire. Comme il est dit dans Pirké Avot : *hevé mékabel et kol haadam bésim'ha* : accueillez chacun avec *sim'ha*. Chaque homme, c'est aussi M. visage aigre. Il a en fait besoin plus que toute autre personne.

Vous pouvez donner du bonheur sous forme d'un visage avenant, préférable à un verre de lait. Les gens ont besoin d'un petit coup de pouce. De nombreuses personnes souffrent en leur for intérieur et ce



sourire est nécessaire pour eux. C'est une carrière qui accorde la réussite à l'homme dans ce monde.

De grands sourires

C'est de cette façon que Moché Rabbénou initia sa carrière de grandeur – par le biais d'encourager et de sourire à ses frères – et c'est ainsi que nous pouvons tous commencer. « Tout Juif peut être un *tsadik* comme Moché Rabbénou » ; il peut essayer au moins par le biais d'encouragements et d'aide à autrui.

Une fois que l'on a activé cette *mida* ici-bas, on sera récompensé dans la même mesure. Il est dit : *bémida chéadam modèd, modedin lo* : la manière dont un homme se conduit à l'égard des autres reflète la manière dont Hachem se conduit envers lui. Seules les mesures de Hachem sont plus grandes que les nôtres.

Passez un excellent Chabbath !

EN PRATIQUE

Le premier pas vers la grandeur

Chaque Juif doit s'efforcer de ressembler à Moché Rabbénou. Le premier pas qui éleva Moché sur l'échelle de la grandeur est son intérêt pour la souffrance des autres. Il fit tout son possible pour leur venir en aide. Offrir du lait est bénéfique pour les autres, mais sourire est encore mieux. Cette semaine, *bli néder*, je vais sourire consciemment chaque jour à trois personnes afin d'illuminer leur monde.



QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

Vaincre la dépression

Q : Comment puis-je vaincre la dépression ?

R : Cela dépend d'un certain nombre de circonstances. Tout d'abord, cela dépend de la personne qui pose cette question – son âge, son état de santé et sa situation sociale. Mais si nous devons donner une réponse générale, il est évident qu'être occupé est la meilleure méthode pour combattre la dépression. Il est également possible de s'initier à quelques attitudes mentales, mais cela prend du temps. Il existe des médicaments, mais il faut consulter à cet effet un médecin. Tout le monde s'accorde sur une chose : si la personne concernée est occupée et n'a pas le temps de penser, c'est la meilleure thérapie.

Cela s'entend. L'être humain est construit physiquement et mentalement de manière propre à la race humaine. L'une des caractéristiques du genre humain est que l'*atslout* (la paresse) et l'*atsvout* (la tristesse) vont de pair : nous le voyons dans la Guémara. C'est une raison mentionnée par la Guémara : גדולה המלאכה – le travail est une grande chose. En un endroit, la *guémara* dit : - גדולה המלאכה שמחממת את בעליה le travail est remarquable, du fait qu'il réchauffe celui qui travaille. C'est un jeu de mots sur la *muchna* qui dit *mékhabet* : le travail apporte de l'honneur à la personne. Ce texte ajoute que le travail est *mé'hamemet* (il réchauffe), mais c'est un grand truisme. Il réchauffe la personne, c'est-à-dire qu'il lui donne de l'enthousiasme.



QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

En effet, Hakadoch Baroukh Hou a fait de l'homme un battant, il doit aspirer à accomplir. Ses vraies performances sont dans le domaine spirituel. Les véritables performances sont celles de l'esprit, de la *néchama* ; ce sont les *maassim tovim*, et surtout la Torah et les mitsvot. Or, lorsqu'une personne pose des briques par exemple, ou coud des vêtements, un acte créatif, cette personne a un sentiment de réalisation. Même si elle n'atteint pas le sommet de la vie – ce n'est qu'une ombre, un substitut, mais dans une certaine mesure, cela apaise le désir de son âme. De ce fait, les gens sont heureux lorsqu'ils sont occupés, même si ce sont des activités dénuées de valeur. Être occupé est donc fondamental.

Une personne se plaint : « Comment puis-je entreprendre quelque chose ? Je n'ai pas la tête pour faire quoi que ce soit. » C'est comme si l'on disait : « Je suis faible, je n'ai pas la force de m'extraire de l'eau alors que je me noie ! » Vous feriez bien de rassembler de l'énergie et de commencer à nager énergiquement ou de flotter. Faites quelque chose avant de vous enfoncer dans l'eau ! C'est le même principe lorsqu'un individu est trop faible pour faire quoi que ce soit ; la première chose est de se lancer dans une quelconque activité, pour vous extirper de votre faiblesse mentale.

On ne peut être heureux si on est entièrement oisif. Personne ne peut vous donner de meilleur conseil, même s'il vous a pris cent dollars de l'heure.

