

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

משפטים

*Médecine et guérison*



**Torah-Box.com**  
diffusion du judaïsme aux francophones

Retrouver le feuillet sur  
[www.torah-box.com/ravmiller](http://www.torah-box.com/ravmiller)

פרשת משפטים

AVEC

# R' AVIGDOR MILLER ZT"l

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

## Médecine et guérison

### Table des matières

Première partie : Permission de guérir

Deuxième partie : L'obligation d'être en bonne santé

Troisième partie : Prier pour une bonne santé

### *Première partie : Permission de guérir*

#### Permission de guérir

Dans la paracha de cette semaine, nous découvrons un homme qui blesse son prochain et en conséquence, de nombreuses obligations lui incombent désormais.

Dans la Torah, on ne se rend pas *patour* en disant simplement : je suis désolé. Certains disent : « Oh ! » et « Nous sommes désolés... » et pensent être quittes. Désolé ?! Lorsque vous êtes un *mazik* ? Vous êtes responsable ! S'excuser n'est pas suffisant. Votre faute a engendré des dégâts. Et il vous faut payer à cet effet !

On compte parmi ces obligations : **וְרָפָא יְרֵפָא** – il doit payer un médecin pour guérir celui qu'il a blessé. Il ne peut dire à la victime de



guérir tout seul, d'avoir du bita'hon et de se reposer sur Hachem ; il doit payer les factures du médecin.

Il doit également payer pour un bon médecin (Baba Kama 85a). **וְרָפָא יִרְפָּא**, un double *lachon*, pour mettre en valeur l'idée : Je ne veux pas qu'on le prenne à la légère, dit Hachem, conduisez-le à l'hôpital et faites en sorte qu'il guérisse. Et sur ce verset, la Guémara (ibid.) commente : **מִכָּאן שֶׁנִּתְּנָה רְשׁוּת לְרופֵא לְרפּאות** – de là, nous apprenons que le médecin a obtenu la permission de guérir.

### **Les bricoleurs**

La raison pour laquelle une permission est requise est facile à comprendre. Après tout, comment un être humain ordinaire peut-il avoir la *'houtspa* de bricoler avec le corps ?

Même s'il a étudié la médecine et est également spécialiste, le corps est une telle machinerie complexe, qu'il serait irresponsable pour un *bassar vadam*, de faire une tentative d'intervenir. Hakadoch Baroukh Hou a créé une telle merveille, au point que même si vous étudiez un million d'années, vous ne parviendrez pas à cerner la sagesse d'une seule cellule. Alors comment autoriser ce docteur à bricoler ?

### **Tué par des perles**

Lorsque le roi Louis XIV était sur son lit de mort, les meilleurs médecins furent convoqués au palais pour tenter de le guérir. Que firent-ils ? C'est consigné dans le Journal de santé du roi. Les meilleurs soins médicaux étaient à la disposition de ce monarque. Comme il pouvait se le permettre, le médecin royal fit fondre des perles et les versa dans sa gorge.

Un simple sujet n'aurait jamais mérité un remède aussi onéreux, mais pour le roi Louis XIV, aucune option n'était écartée et les médecins firent tout pour le tuer et finirent par réussir. S'il avait été pauvre, il aurait peut-être survécu.



Bien entendu, la médecine a fait des progrès depuis l'époque du roi Louis, mais dans cinquante ou cent ans, la médecine d'aujourd'hui sera certainement ridiculisée. Même dans dix ans, certaines procédures seront l'objet de moqueries.

### ***Votre pharmacie personnelle***

Nous aurions pu laisser la nature – la création de Hachem – suivre son cours. Laissons le corps s'auto-guérir. Hachem a créé le corps humain pour une efficacité optimale ; Il a équipé nos corps pour qu'ils se mesurent avec toutes les maladies différentes. C'est pourquoi, même lorsque les gens négligent leur santé et attrapent un rhume, disons qu'ils sont assis à côté de quelqu'un qui tousse ou sortent dehors sans manteau et tombent malade, l'organisme se défend et les protège de la maladie. Le rhume ne part pas tout seul – c'est le *Rofé Khol Bassar* à l'œuvre.

Hachem a conçu en réalité le corps comme une pharmacie. Le corps regorge de remèdes ; de nombreuses substances viennent à notre secours et nous sauvent la vie constamment. Il est remarquable de constater combien de méthodes de guérison sont créées par le corps lui-même.

### ***Une peau superpuissante***

Vous savez, le monde compte de nombreux microbes dangereux qui se posent constamment sur votre peau. Par le contact avec une multitude d'objets au cours de la journée, divers microorganismes trouvent leur voie vers votre corps – de nombreuses maladies représentées par ces microbes sur votre peau.

Or, le Créateur a créé la peau de sorte qu'elle a le pouvoir de détruire les germes. La peau est l'un des organes majeurs du corps. Elle produit des matériaux antiseptiques qui tuent les micro-organismes nuisibles. Ce système est efficace, si bien que la majorité



des germes sont détruits dans les vingt minutes où ils atterrissent sur votre peau.

Toutes sortes d'infections flottent dans l'air, mais lorsqu'elles nous touchent, le corps se bat et se protège. Dans le cas contraire, chaque bactérie trouverait un endroit confortable pour se reproduire et proliférer.

### **Combattre les envahisseurs**

Même lorsque les envahisseurs font leur chemin vers le corps, ce dernier est capable d'auto-guérison. Les gens toussent parfois dans votre visage, ça peut arriver. J'en ai fait l'expérience la semaine dernière lorsqu'un homme s'est arrêté pour me poser une question et tout en parlant, il toussait dans mon visage sans cesse. Je ne pouvais pas l'esquiver. Mais je pensais sans arrêt : *Ribono Chel Olam*, de grâce, sauve-moi !

Tous ces germes qui viennent de l'extérieur doivent être éliminés. Que fit Hakadoch Baroukh Hou ? Dans le sang, des anticorps sont présents, dont le rôle est de détruire des microbes. Nous en avons des milliers, voire des millions dans le corps. Certains sont d'avis que nos corps produisent un million d'anticorps différents ! L'un contre la coqueluche, le second contre la rougeole, etc.

Aucune compagnie pharmaceutique ne peut mettre à notre disposition une aussi grande variété de substances que celles produites par nos corps, c'est spectaculaire.

### **Enquêteurs sur les lieux du crime**

Ils flottent dans chaque cellule, attendant le moment où un microbe pourra entrer. Ce sont les phagocytes, les lymphocytes et les neutrophiles, les « policiers du corps » qui nagent de part et d'autre dans le sang à la recherche de criminels qui auraient pu pénétrer dans le corps.





Lorsque ces policiers reçoivent l'appel, ils apprennent par un télégramme longue distance que quelque part dans le corps, la peau a été percée et qu'un corps étranger a pénétré ; de toutes les parties du corps, ces policiers du corps se pressent et se rendent directement au bon endroit sans errer ni demander leur chemin.

À leur arrivée, ils doivent trouver le coupable. Le sang est une voie très fréquentée – toutes sortes de substances se trouvent dans le sang. Divers matériaux nutritionnels sont acheminés par le sang vers des milliers d'endroits dans le corps. Le sang transporte également des déchets. Comment ces corpuscules, ces anticorps, peuvent-ils découvrir l'identité des envahisseurs étrangers au corps ?

### ***De véritables policiers***

Sans être informés, ils se dirigent tout droit vers les coupables. Essayez de repérer un criminel dans une rue animée ; il n'est pas debout avec son arme et son masque sur le visage – il essaie de se mêler à la foule. Comment pouvez-vous le reconnaître ? Mais ces anticorps vont directement vers le criminel, ils ne s'arrêtent pas pour demander : où se trouve le criminel ? Ils savent aussitôt où il se trouve.

Ils ne le convoquent pas devant un juge afin que ce dernier le libère une fois de plus. Ils ne l'arrêtent pas ! Non, ce ne sont pas des libéraux ! Ils rendent la justice sur les lieux. Il est condamné et puni, sans appel ! Les corpuscules blancs avalent les criminels, ils englobent le microbe aussitôt.

Ah, si seulement nous avions de tels policiers ! Si nous avions des flics costauds capables d'avalier un criminel, ce serait la meilleure justice possible.

Ce scénario se répète constamment dans notre corps – le meilleur médecin est constamment à son poste. Hakadoch Baroukh Hou n'a pas besoin de pharmacien pour fournir des médicaments, car Il dispose d'un complexe de fabrication chimique dans le corps.



Le corps combat les infections et toute forme d'attaque, qui sans opposition, aurait détruit le corps. Dans la majorité des cas, la maladie se guérit d'elle-même.

### ***L'immunité collective***

Même dans les temps anciens, lorsque les vaccins n'étaient pas connus – l'existence des microbes était inconnue – lorsqu'une épidémie survenait, elle se répandait comme un feu de brousse. En dépit de la prolifération des bactéries, tôt ou tard, l'épidémie déclinait, car tel est le système conçu par Hachem.

Si c'est le cas, nous ne savons même pas s'il est permis de se reposer sur les médecins, qui savent peu de choses. Nous savons en revanche que Hachem est capable de guérir toute personne, c'est une évidence.

La Torah nous dit : **וְרָפָא יְרָפָא** – *Vous avez Ma permission*. Vous devez vous rendre chez un médecin. **וְרָפָא יְרָפָא** le terme est répété deux fois, pour le mettre en valeur. **וְרָפָא יְרָפָא** : assurez-vous de vous rendre chez un médecin.

Le concept de prêtres guérisseurs est étranger au judaïsme. Nous n'avons pas recours à des incantations ou à des pierres magiques. Trouvez quelqu'un qui est le plus compétent selon la médecine de l'époque où vous vivez et laissez-le tenter sa chance. **וְרָפָא יְרָפָא** – « Vous avez Ma permission, » dit Hachem. Je le place entre vos mains, et c'est à vous de vous maintenir en bonne santé.



# Deuxième partie : l'obligation d'être en bonne santé

---

## Suivre la science

Vous pouvez désormais comprendre le récit suivant. Lorsque Rabbi Israël Salanter tomba malade, il se rendit à la clinique médicale de Königsberg, pour consulter l'un des meilleurs médecins. C'est en soi une leçon importante : il chercha le meilleur médecin et se déplaça pour le trouver. Mais relevons surtout cette parole du médecin, qui suivait plus de mille patients, et déclara : « Sur mes mille patients, un seul observe fidèlement toutes mes directives. » Il pointa du doigt Rabbi Salanter. Il était le patient qui suivait le plus consciencieusement les instructions du médecin.

Savez-vous pourquoi ? Car Rabbi Israël était un Juif de Torah qui comprit la leçon de **וְרָפָא יִרְפָּא**. Il prit cette responsabilité très au sérieux. Cela signifie que Hachem place notre santé dans nos mains, et elle fait désormais partie de notre *avodat Hachem*.

## Conséquences des actions

Pour comprendre ce principe, consultons le Méssilat Yécharim. Il est question d'individus qui cherchent des excuses pour éviter d'accomplir leur devoir : éviter d'étudier, de faire des *mitsvot*. Ils invoquent que c'est trop pénible pour eux, que c'est une pression sur leur santé.

Avant d'expliquer que c'est la paresse de la personne qui s'exprime, le Messilat Yécharim explique que si c'est dangereux, ils ont raison.

Le Méssilat Yécharim dit ici un grand '*hidouch*'. Outre le danger inhérent de ne pas se soigner, **הִנֵּה עוֹד הוּא מְתַחֵיב בְּנַפְשׁוֹ בְּחֵטְא אֲשֶׁר הוּא חֻטֵּא** – il est tenu responsable, car il commet une faute. En se mettant





en péril, il commet une faute ! לַעֲנֹשׁ – Et le résultat est la transgression qui l'entraîne à être puni.

Ce n'est pas uniquement une question de microbes et de consultation des médecins – c'est une question d'avodat Hachem. Lorsqu'un homme est négligent, lorsqu'il méprise le danger, cet homme commet une faute et mérite une punition. Même si cette punition n'a pas été décrétée au préalable, mais lorsqu'elle advient, c'est sa faute, car le fait de s'être mis en danger a induit une sanction. De ce fait, nous avons une grande responsabilité de protéger notre santé et de nous protéger de tout mal.

### ***Un camarade, vous-même***

Toute notre paracha est remplie de *dinim* sur la responsabilité d'une personne de ne pas porter atteinte à son frère juif. Blesser quelqu'un, lui causer des problèmes de santé est une très grave transgression dont vous ignorez le prix à payer. Mais imaginons que ce gars, c'est vous-même. Vous êtes d'autant plus responsable si vous vous causez du tort.

Lorsqu'un homme blesse son frère, il est encore plus coupable que de blesser un étranger, car on aime un frère davantage. Si l'homme se cause du tort à lui-même, il est plus coupable que d'avoir attenté à son frère. Si vous vous noyez, 'hass véchalom, en même temps que votre prochain, mais qu'il y a une seule bouée de sauvetage, qui ne peut aider deux personnes, ne soyez pas galant et prenez-la. חַיִּידְךָ וְחַיִּי חֲבִירְךָ, חַיִּידְךָ קוֹדֶמִים – votre vie a la préséance (Baba Métsia 62a).

Vous devez avoir pitié de vous d'abord. En effet, on ne nous a pas donné le pouvoir sur notre corps ; nous sommes étrangers à notre corps, qui nous a été confié. Nous sommes les gardiens de notre corps et c'est notre devoir d'en prendre soin. Ceux qui sont paresseux avec leur santé transgressent cette grande faute d'être négligent avec leur santé.



## Double assurance

Lorsque vous venez de la rue, du métro ou de l'autobus, faites preuve de bon sens : il ne faut pas être un grand scientifique pour comprendre la nécessité de se laver les mains avec du savon avant de toucher la nourriture. Car juste avant vous, un homme qui a essuyé son nez ou toussé dans sa main s'était tenu à la même courroie que vous.

C'est donc une bonne idée lorsque vous venez de l'extérieur, de vous laver les mains avec du savon avant de manger. Lorsque vos mains sont propres, vous prenez un *kéli* et versez de l'eau sur les mains, et faites *hamotsi* ; vous avez ainsi une double assurance. Cette leçon est incluse dans **וְרַפָּא יְרִפָּא**.

Il est vrai que votre peau est active pour détruire les micro-organismes, mais ceux qui se sont posés dans les dix dernières minutes n'ont pas pu être détruits. Si vous vous appuyez là-dessus, vous êtes un fauteur et responsable de votre punition.

## Prenez soin de vous

La toute première chose est de prendre soin de vous. Prenons un homme qui persiste à se coucher tard, car il lit un livre ou un journal intéressant et n'arrive pas à interrompre sa lecture. Ou bien il ne peut éteindre cette machine infernale, se détacher du programme ; enfin, son conjoint ou son parent dit : « Regarde 'Haïm, il est déjà minuit et demi ! Et tu ne te sens pas bien. »

« Oh, je n'ai pas vu le temps passer. » C'est un 'het ! Il faut se coucher tôt. Je connais deux cas de garçons qui ne se couchaient pas à l'heure et qui sont devenus fous. Oui, ils ont gâché leur vie. D'autres sont tombés malades. Et ils sont coupables !

Certains disent : « Eh bien, je veux être un *matmid*. » Il vaut mieux écouter le 'Hafets 'Haïm. Il se rendit dans sa yéchiva à Radin, le soir, et lorsqu'il vit des garçons étudier tard, il leur demanda d'aller dormir. « Vous pouvez étudier demain », leur dit-il. C'est un *talmid 'hakham* sensé !



Lorsqu'on va se coucher tard et qu'on se lève le matin fatigué et sans énergie, on n'est pas préparé pour la bataille contre les microbes. Si votre organisme est vigoureux, il sera en mesure de se battre. Mais si vous présentez un organisme affaibli à un monde tellement hostile, c'est un 'het et ce qui découle est une sanction.

### **Stop aux fringales**

Prenons un homme qui aime grignoter. Avant d'aller au lit, il prend un paquet de cacahuètes ou de pistaches et il grignote, grignote et grignote. Il grignote sa vie. Cette personne ne prend pas soin de sa santé. Qui sait si cette nourriture est bonne pour elle ?

Il faut manger ce qui est bon pour votre santé. C'est la Torah ! Dans le traité Baba Métsia (107b), toute une longue *souguiya* développe le thème de l'importance de prendre le petit-déjeuner. La Guémara énumère tous les bénéfices du *pat cha'harit*, les maladies que l'on peut éviter, etc.

Imaginons un *tsadik* qui a quitté rapidement la maison le matin sans petit-déjeuner, et pendant la journée, il s'est mis en colère, il n'avait pas assez d'énergie pour accomplir certaines choses et ne s'est pas bien senti pendant la journée. Étant *tsadik*, il attribue tout cela à Hachem. Mais d'après cette *souguiya* dans Baba Métsia, cela provient de sa négligence à manger *pat cha'harit*. Il aurait dû manger du pain le matin.

### **Manger et grignoter**

Tout le monde sait qu'on doit manger à temps. Si vous ne suivez pas un programme, vous vous causez du tort. Il faut mastiquer correctement la nourriture et ne pas l'avaler sans la mastiquer. Un homme est pressé, n'a pas la patience, mais ce n'est pas une excuse, il faut manger sainement !

Parfois, un bonbon ou un morceau de gâteau est important pour vous encourager. Il est parfois recommandé de prendre un



snack et de profiter plus que d'habitude. C'est parfois possible dans le but de s'encourager.

Mais de manière générale, les aliments remplis de sucre feront pourrir vos dents, à moins de vous brosser les dents aussitôt après. Et parfois, ces aliments remplacent les plats nourrissants que vous devriez consommer.

### **Le rhume et les crampes**

Dans Michlé (22:5), il est dit : **צָנִים פָּחִים בְּרֶדֶךְ עֶקֶשׁ שׁוֹמֵר נַפְשׁוֹ יִרְחַק מֵהֶם**. Des lacets et des pièges sont semés sur la route du pervers ; qui tient à sa vie s'en éloigne. Mais la Guémara dans Kétoubot (30a) explique ce *passouk* différemment. **צָנִים** est une référence à **צָנָה** – le froid et **פָּחִים** – à la chaleur. Souffrir du froid, où vous attrapez des rhumes et *pa'him*, ne pas souffrir de coup de soleil, c'est *béderekh ikech*. Ces choses adviennent à un homme doté d'un raisonnement tordu. **הַכֹּל בְּיַדֵּי שָׁמַיִם : שׁוֹמֵר נַפְשׁוֹ יִרְחַק מֵהֶם**. À ce sujet, la Guémara dit : **הַכֹּל בְּיַדֵּי שָׁמַיִם : הוּא מְצַנֵּם וּפָחִים** – tout est dans les mains du Ciel, à l'exception du froid et du chaud.

Rabbi Israël Salanter avait un jour attrapé un rhume, et ses amis virent qu'il était très soucieux. Ils lui demandèrent : « De quoi tu t'inquiètes ? Ce n'est qu'un rhume ! »

Il répondit : « La Guémara dit : **צָנִים וּפָחִים בְּרֶדֶךְ עֶקֶשׁ**. Si une personne attrape un rhume, c'est le signe qu'elle a un raisonnement tordu. Cela signifie qu'elle ne fait pas ce qui lui incombe. » Et Rabbi Salanter était inquiet à ce sujet !

### **Une véritable Émouna**

Nous apprenons de cette Guémara que dans de très nombreux cas, les maladies sont le résultat de la négligence de l'homme. En conséquence, une bonne partie des malheurs dans la vie est le résultat d'un manque de prévoyance. Pas au sens matériel, mais du fait que l'homme a négligé son devoir de serviteur de Hachem, et il est puni dans ce sillage.



C'est beaucoup à avaler ! On est réticent à l'admettre, car c'est une lourde responsabilité à porter sur les épaules. Les gens préfèrent avoir la *émouna* et accuser Hakadoch Baroukh Hou. Très souvent, l'absence de bonheur est une punition pour avoir négligé notre devoir envers Hachem de prendre soin de notre santé. Nous savons désormais que nous sommes responsables de notre propre bonheur. Nous sommes auteurs de notre bonheur ou *'halila*, de notre malheur.

## *Troisième partie : Prier pour une bonne santé*

---

### **Le seul Guérisseur**

Nous en arrivons au grand paradoxe ; le cœur de ce thème, le grand idéal de **רְפָאנוּ הַשֵּׁם וְנִרְפָּא**, *Guéris-nous Hachem et nous serons guéris*. Nous prononçons ces mots chaque jour, plusieurs fois par jour, mais quelquefois, nous les disons très rapidement et superficiellement, au point que nous en oublions le sens. Au sens le plus élémentaire, cela signifie : *c'est uniquement par Ton intervention que nous pouvons guérir*. À nouveau : **רְפָאנוּ הַשֵּׁם** – *Guéris-nous Hachem*, **וְנִרְפָּא** – *et ainsi, nous serons guéris*. Si Hachem nous guérit, certainement nous guérirons ! Ainsi, c'est le seul moyen de guérir. Tout compte fait, Toi, Hachem est notre seul Docteur.

Même lorsque nous prenons toutes les mesures nécessaires pour préserver notre santé, en prenant les plus grandes précautions, nous avons pleinement conscience que sans Hachem, ces efforts ne valent rien. **רְפָאנוּ הַשֵּׁם וְנִרְפָּא** – Tu es l'Unique qui nous guérit. Il est certes de notre devoir de chercher des remèdes – de vivre selon les préceptes du bon sens afin de préserver notre santé – néanmoins, ne perdons pas de vue l'intention fondamentale : Hachem doit garantir le succès de nos efforts ; Il est le guérisseur.



C'est facile à dire, mais pas si facile à implanter, car lorsqu'on est occupé à préserver sa santé, toute autre considération est écartée ; et au bout d'un temps, nous avons le sentiment que ce sont nos efforts qui nous garantissent le succès.

### **Recours à l'antiseptique**

C'est pourquoi il est si vital de nous rappeler constamment : « **רְפָאנוּ הָשֵׁם** – Guéris-nous, Hachem **וְנִרְפָּא** – et uniquement grâce à Ta volonté, nous serons guéris. » Chaque effort que nous effectuons dans la direction de **רְפָא יְרַפָּא** sera accompagné de la pensée : « Je fais ma part, Hachem, mais avec la conscience que c'est Toi qui agit. »

Si votre peau est perforée et que vous accourez à la pharmacie et appliquez un produit, que ce soit du peroxyde ou du schnapps, dans le même temps, récitez une petite *téfila* : **יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ רַבּוֹנוּ** : **שֶׁל עוֹלָם שְׂיֵהָא עֵסֶק זֶה לִי לְרִפּוּאָה** – Que ce soit Ta volonté, Hachem, que ce remède me guérisse. Je n'accorde pas ma confiance au mercurochrome. Je ne place pas mon espoir dans le peroxyde ou le produit antiseptique. » Pendant que vous appliquez le médicament sur la blessure, pensez que Hachem vous guérit.

Bien entendu : **וְרַפָּא יְרַפָּא** – vous devez prendre les devants. Nous ne disons pas : « Hachem, nous allons nous installer confortablement et nous détendre ; nous T'attendons. » Non, nous déployons tous les efforts nécessaires. Mais gardons à l'esprit que nous faisons notre devoir et que Hakadoch Baroukh Hou s'occupe de la guérison.

### **Remarques sarcastiques et utiles**

Une fois ce principe intégré, revenons aux termes que je vous ai cités il y a quelques semaines, de notre ami Benjamin Franklin : « Mieux vaut prévenir que guérir. »

Il est vrai que Benjamin Franklin faisait surtout des jeux de mots. Mieux vaut prévenir que guérir relève du sens commun. Il





vaut mieux dormir à l'heure et manger à l'heure que de devenir malade et se rendre chez les médecins pour toutes sortes de troubles.

Nous le comprendrons mieux que Benjamin Franklin – nous savons que la meilleure prévention est Hakadoch Baroukh Hou.

### **Le meilleur conseil**

Dans le traité de Chabbath, la Guémara dit : **לְעוֹלָם יִבְקֶשׂ אָדָם : רַחֲמִים שְׁלֹא יִחַלֶּה** – *Un homme doit toujours adresser une prière à Hachem, implorant la compassion afin de ne pas tomber malade.* **לְעוֹלָם** signifie toujours ; même lorsque vous êtes en excellente santé, c'est le moment de s'adresser à Hachem pour rester en bonne santé. C'est déjà en soi un très bon conseil. Je pense que je devrais faire payer l'entrée, pour vous avoir donné un bon conseil : demander une bonne santé à Hachem, tant que vous êtes en forme. C'est le meilleur moment de crier pour être sauvé !

Les jeunes gens doivent y penser. Vous êtes en bonne santé ?! Implorez Hachem de le rester !! Lorsque vous marchez le long d'Ocean Avenue, vous voyez des plaques : un spécialiste de ceci, un spécialiste de cela. Observez le nombre de spécialistes et le nombre de problèmes potentiels. Si un problème se déclare, vous devez vous rendre chez un grand spécialiste 'hass véchalom. Tant de choses pourraient tourner au vinaigre, alors écrivez-vous avant la tsara : Ribono Chel Olam, de grâce, sauve-moi ! Garde-moi en bonne santé !

### **Se soustraire à une assignation**

La Guémara ajoute une raison de prier lorsqu'on est en bonne santé : **שָׁאֵם חָלָה אוֹמְרִים לוֹ הֵבֵא זְכוּת וְהִפָּטֵר** – *Une fois qu'il tombe malade, on lui dira : apporte une preuve afin que tu sois libéré.* Une fois qu'un homme est alité, il est bien plus difficile pour lui de s'en sortir. Une fois livré à la maladie, vous êtes entre les mains des médicaments et des médecins, et il sera plus difficile de guérir.



La Guémara mentionne un *machal* à ce sujet. Imaginons un homme qui marche dans la rue et voit un policier s'approcher de lui. Il prend un billet de cinq dollars et lui dit : « Ce n'est pas moi, monsieur l'agent, vous n'êtes pas à ma recherche. » Cinq dollars peuvent aider s'il ne vous a pas encore attrapé. Mais s'il a déjà inscrit une amende, vous ne pourrez pas vous en sortir avec 5 dollars. Mais pour 25 dollars, il sera d'accord. Imaginons qu'il l'a déjà reporté au commissariat. Il vous faut aller voir le lieutenant ; un maigre 25 dollars ne marchera pas, il vous faut une plus grande somme. Supposons que vous soyez face au juge. Vous ne pouvez simplement glisser 50 dollars au juge. Quelqu'un doit apporter une lettre au juge, qui dit : « Voici des documents sur ce cas », et dans l'un des documents se trouve un chèque de 500 dollars. Le lendemain, le juge donne un coup de marteau et fait l'annonce suivante : « Selon ces documents, de nouvelles preuves ont été apportées qui jettent une nouvelle lumière sur ce cas. »

C'est le *machal* de la Guémara. Cela signifie que plus vous repoussez vos efforts en prière pour Hakadoch Baroukh Hou, plus vous tombez dans le gouffre de la maladie, et plus le coût sera élevé pour en sortir.

### **Appel à la vérité**

Question : pourquoi Hakadoch Baroukh Hou suit-Il ce système ? Pourquoi Hachem demande-t-Il plus lorsqu'un homme s'implique davantage ? Nous disons chaque jour dans Achré : קָרוֹב הָיִשָּׁם לְכָל קוֹרְאָיו – Hachem est proche de tous ceux qui L'appellent ; savez-vous lorsqu'Il est proche ? לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאֵהוּ בְּאֵמֶת De tous ceux qui L'appellent avec sincérité. Si vous appelez sincèrement, Il est déjà là.

Mais à quoi le roi David fait-il référence ? Qui ne L'appelle pas en toute sincérité ? Lorsque vous implorez Hakadoch Baroukh Hou de vous octroyer la richesse, ne pensez-vous pas à ce que vous dites ? Lorsque vous demandez à Hakadoch Baroukh Hou la réussite, vous ne pensez pas à ce que vous dites ?



Bien entendu, si une personne dit quelque chose sans penser à ce qu'elle dit, ce n'est certainement pas sincère. Si un homme dit : *Réfaénou*, et ne pense pas à ce qu'il dit, ce n'est rien. Le roi David n'en parle même pas, cela n'existait pas dans les temps anciens.

Le roi David évoque une personne qui dit *Réfaénou* et le pense de tout son cœur. Si on pouvait passer son esprit aux rayons laser, nous le verrions immédiatement, il le pense ! Il a très peur. Le spécialiste l'a envoyé faire des examens et il attend les résultats. Il est peut-être atteint de la terrible maladie dont je tais le nom. Donc, il appelle en toute sincérité ! Que signifie : Hachem est proche de tous ceux qui L'appellent avec sincérité ?

### **Savez-vous que vous avez un cœur ?**

*Béémet*, en réalité, signifie *émouna*. Lorsque le roi David se réfère à quelqu'un qui « appelle avec sincérité », cela signifie quelqu'un qui parle à Hakadoch Baroukh Hou, convaincu que seul Hachem peut garantir sa réussite, que seul le *ratson Hachem* est maître de tout. Lorsqu'un homme est déjà malade et est contraint de se tourner vers Hakadoch Baroukh Hou, c'est aussi bien, mais il se réveille, car il est acculé au mur. Aucune comparaison avec la *téfila* d'un homme qui n'est pas acculé, elle montre qu'il s'appuie sur Hachem *béémet*.

Priez pour un cœur en bonne santé lorsque vous ne savez même pas que vous avez un cœur ; il fonctionne si parfaitement que vous n'êtes même pas conscient de sa présence, c'est le moment de s'adresser à Hachem ! Dans ce cas, vous appelez Hachem *béémet*. Prier afin que les reins ne cessent jamais de fonctionner, *'hass véchalom*, lorsque ceux-ci fonctionnent parfaitement, c'est le moment d'adresser une prière à Hachem pour avoir de bons reins.

### **La tête dans les nuages**

Lorsqu'un homme appelle Hachem en toute sincérité, il applique au maximum les leçons de וְרָפָא וְרָפָא. Il ne jette même pas



un œil à une cigarette ! Il mange bien, dort huit heures par nuit. S'il doit serrer la main de quelqu'un, il ne touche pas sa bouche avec ses doigts ensuite. Il ne touche sa nourriture qu'avec une serviette de table avec une fourchette ; même un morceau de pain, il le prend avec une serviette. Il fait tout pour se protéger, car telle est la volonté de Hachem.

Mais il sait néanmoins que se laver les mains et manger sainement ne vaut rien. Le fait de me coucher tôt ne donne rien, même mon rendez-vous chez le médecin n'a pas de sens. Il implore constamment Hachem, car il sait que rien d'autre ne compte. Seule Ta bénédiction me gardera en bonne santé ! Il s'appuie uniquement sur Hakadoch Baroukh Hou et fait appel à Lui pour réussir ; c'est faire appel à Hachem sincèrement.

Cet homme vit avec les pieds sur terre, tout comme Hakadoch Baroukh Hou le souhaite, mais dans le même temps, sa tête, ses pensées sont avec Hakadoch Baroukh Hou.

**Passez un excellent Chabbath !**

## EN PRATIQUE

### *Guérir le corps et la pensée*

Dans la paracha de la semaine, la Torah nous enseigne que nous avons une responsabilité d'écouter les médecins et leurs conseils médicaux. Nous devons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour rester en bonne santé, mais retenir que la santé provient de Hachem, le Guérisseur ultime, en priant constamment pour Sa protection.

Cette semaine, je garderai *bli néder* cette leçon à l'esprit deux fois par jour. Une fois en effectuant un geste pour maintenir ma santé, comme aller me coucher tôt, manger sainement ou faire du sport. Et à nouveau, lorsque je récite la Brakha de *Réfaénou* dans le Chemoné Essré.



# QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

**Q : Souvent, une belle-mère peut avoir des critiques constructives envers sa belle-fille. Peut-elle appeler son fils et celui-ci pourra évoquer le sujet avec son épouse ?**

R : La question est la suivante : une belle-mère peut-elle émettre des suggestions par l'intermédiaire de son fils ?

Il est important que l'épouse n'ait pas la moindre idée que cela vient de la belle-mère – et les épouses sont généralement capables de le sentir. Donc, des mères qui proposent des suggestions à leur fils, c'est une manière de causer des problèmes.

Le mieux serait d'oublier cette idée. Laissez la maison de votre belle-fille en chaos, que la confusion règne. Peu importe – ne vous mêlez pas ! C'est bien mieux qu'une intervention de votre part. Votre seule contribution créera une hostilité, car chaque belle-mère a toujours des conseils à donner ; le meilleur conseil est de garder le silence.

