

# תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

LEILOU NICHMAT

אלתר חיים בן יצחק

## TORAT AVIGDOR

RAV AVIGDOR MILLER ZT"l

צו

*Des leçons d'humilité*

aimablement sponsorisé par :



**Torah-Box.com**

diffusion du judaïsme aux francophones

Retrouver le feuillet sur

[www.torah-box.com/ravmiller](http://www.torah-box.com/ravmiller)

פרשת צו

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"l

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

Des leçons d'humilité

**Table des matières**

**Première partie : L'humilité à l'égard de Hachem**

**Deuxième partie : La perfection de l'humilité**

**Troisième partie : Quatre aspects de l'humilité**

*Première partie : l'humilité à l'égard de  
Hachem*

**Le Kohen et son serviteur**

Au début de la Paracha de cette semaine, nous rencontrons une mitvsa qui, à première vue, paraît assez surprenante. וְהָרִים אֶת הָרֶשֶׁן. Le kohen, celui qui a été choisi pour effectuer le travail le plus sacré – il se consacre toute la journée au service divin dans la Maison de Hachem – est tenu de retirer la cendre résiduelle des korbanot.

Nous pouvons comprendre qu'il soit nécessaire de retirer les cendres restantes. Si les cendres s'accumulaient chaque jour, ce serait ingérable au bout d'un certain temps. Donc, les cendres devaient être retirées. Mais pourquoi cette tâche devait-elle être



attribuée au *kohen* lui-même ? Après tout, une telle tâche manuelle aurait pu être exécutée par un serviteur. וְכֹהֵן הָעֶבֶד יְהוֹצִיא אֶת הַדָּשָׁן – L'un des serviteurs était appelé pour retirer les cendres.

Consacrons du temps à aborder le thème de la *khnia*, qui est important pour notre sujet.

### **Les devoirs de l'esprit**

Un *séfer* fondamental a été écrit il y a plus de 800 ans en Espagne par Rabbénou Bé'hayé. En arabe à l'origine, il a été traduit en hébreu : 'Hovot Halévavot. Ce sont littéralement, les devoirs du cœur, mais en *lachon hakodèch*, le *lèv* désigne toujours l'esprit. Ce sont les devoirs de l'esprit en ce sens qu'il nous enseigne les devoirs du Juif à l'égard de Hachem.

Vous avez appris une leçon fondamentale. Vous venez de faire connaissance avec un nouveau Choul'han Aroukh que vous ignoriez. Vous connaissez un Choul'han Aroukh, qui vous guide dans votre conduite avec vos mains, parfois avec vos pieds. Il vous guide dans votre discours, dans les aliments permis et interdits, la manière de faire des affaires de manière cachère et de pratiquer les mitsvot.

Chaque bon Juif possède ce *séfer* à la maison – si vous ne suivez pas le Choul'han Aroukh, vous n'êtes pas un vrai Juif. Vous réalisez désormais que ce n'est pas tout, car certaines obligations très importantes sont liées à l'esprit. C'est le thème abordé par cet ouvrage majeur, le 'Hovot Halévavot : votre relation avec Hakadoch Baroukh Hou au niveau de l'esprit.

### **Le chapitre déplacé**

Si vous ouvrez le 'Hovot Halévavot, vous découvrirez une longue partie, nommée Chaar Hakhnia, le portique de l'humilité. Ce chapitre nous semble déplacé dans cet ouvrage. En effet, *khnia* signifie humilité et nous connaissons le sens de ce terme : envers les autres, vous êtes humble. Vous vous conduisez correctement avec eux et les traitez comme des égaux. Vous les honorez. Vous prenez leurs



sentiments en compte. Vous ne les écrasez pas. Vous n'êtes pas prétentieux ni arrogants avec eux. C'est la définition de l'humilité.

En vérité, lorsque vous consultez d'autres *séfarim* à ce sujet, vous verrez qu'ils évoquent le sujet de l'humilité *ben adam lé'havéro*, entre l'homme et son prochain. Un homme doit être humble avec son épouse et vice-versa. Les voisins doivent manifester de l'humilité les uns envers les autres.

Alors pourquoi l'humilité est-elle abordée dans le 'Hovot Halévavot, un livre qui traite de notre relation à Hachem ? Il se spécialise dans nos devoirs envers Hakadoch Baroukh Hou. Quelle est la place du portique de l'humilité dans un tel ouvrage ?

### **L'humble racha**

Nous voyons que le 'Hovot Halévavot a une tout autre intention lorsqu'il parle de l'humilité. Il n'est pas question d'un homme humble envers autrui. Après tout, même un *racha gamour* peut manifester de l'humilité dans ses relations à autrui.

Prenons l'exemple d'un vice-président de banque. Il subit constamment des plaintes de clients – les gens l'appellent au téléphone et se plaignent, ils viennent dans son bureau et l'interrogent : « Que se passe-t-il avec mon solde ? » Parfois, ce sont des plaintes plus insensées, mais le vice-président sait qu'il doit faire preuve d'humilité. Bien entendu, il ne cède pas à chacune de leurs demandes, et est poli avec tout le monde. Dès que vous quittez son bureau, il aura des termes très durs pour vous, mais il s'est entraîné à être humble, car c'est la marque de sa réussite.

Cet humble vice-président ne croit peut-être pas en Hachem. Il croit dans ses clients et dans l'argent, mais où est Hachem dans ce tableau ? Nous voyons qu'un homme peut être *racha* et néanmoins *anav*.



## Humble envers Hachem

C'est pourquoi le 'Hovot Halévavot ne traite pas d'une telle humilité. *Ben adam lé'havéro*, ce genre de *anava* n'est pas le point central du 'Hovot Halévavot ; le *Chaar Hakhnia* traite de l'homme qui devient *anav* à l'égard de Hachem.

Vous objecterez : « C'est facile. Qui n'est pas humble à l'égard de Hachem ? Pour un client, il faut du travail pour être humble, mais pour Hachem – quelle est la question ?! À moins, *'hass véchalom*, d'être athée ; mais un homme qui croit au Créateur est certainement humble devant Hachem. Qui est arrogant envers Hachem ? »

La réponse est : tout le monde. C'est la véritable réponse. En vérité, chaque être humain est arrogant envers Hachem ! Même s'il énonce des termes de piété hypocrite : « Je m'incline devant Toi, Hachem, Je ne suis rien devant Toi », dans son cœur, en réalité, il ne s'incline que devant lui-même. C'est ce qui se passe au plus profond de son être : le monde est trop peuplé pour nous deux.

## La nature humaine

Ce sont les termes de la Guémara. Que dit Hakadoch Baroukh Hou à son propos ? *אֵין אָנִי וְהוּא יְכוּלִין לָרוּר בְּעוֹלָם* – *Cet homme et moi ne pouvons cohabiter dans le monde* (Sota 5a). L'univers est trop petit pour nous deux, car il veut M'exclure du monde. « S'il le pouvait, dit Hachem, il se gonflerait comme un gros ballon et remplirait tout l'espace, tout l'univers. »

C'est la nature humaine. *אֲנִי וְאֶפְסִי עוֹד* – *C'est moi qui compte et rien d'autre* (Yéchaya 47:8). C'est valable pour tout le monde, même si vous êtes *tsadik*, priez et faites des *mitsvot* et servez Hachem toute la journée. C'est pourquoi l'homme doit travailler sur lui-même pour être humble envers Hachem. Même le *kohen*, celui qui travaille toute la journée au Beth Hamikdash, est tenu de changer de vêtements – il retire les *bigdé kéhouna*, met ses vêtements de travail et sort les cendres sales. C'est la remarque du 'Hobot Halévavot au sujet de cette mitsva.



## Le prêtre humble

Cette mitsva est attribuée au *kohen*, car Hachem cherche la perfection de l'homme, pas uniquement l'*avoda*. Les *korbanot* et le *zrikat hadam*, c'est très bien. Mais cela ne vaut rien s'ils ne sont pas effectués avec humilité, avec la conscience de Qui vous servez.

C'est pourquoi le *kohen* était contraint par Hachem, chaque jour, d'exécuter cette tâche manuelle de sortir les cendres, afin de se rabaisser et d'éliminer la fierté de son cœur. Car même si vous avez un grand niveau – même si vous êtes le *kohen* qui sert dans le Beth Hamikdash – l'humilité à l'égard de Hakadoch Baroukh Hou est le plus grand atout. C'est la véritable couronne d'un *éved Hachem*.

L'un des grands *kohanim* de notre histoire récente pratiquait sans cesse ce principe. Le 'Hafets 'Haïm était un immense serviteur de Hachem – il était célèbre à ce titre – et dans son grand âge, ses proches l'aidaient à se déplacer d'un lieu à l'autre, et ils l'entendaient murmurer ; il disait : « *Shlep der neveilah*, tirez la carcasse ». Il se rappelait qu'il n'est rien de spécial.

Chaque petite parcelle de *hakhnaa*, de soumission envers Hachem a de la valeur, c'est une perfection de caractère. Autant que possible, remémorez-vous que quels que soient vos accomplissements, devant Hakadoch Baroukh Hou, vous faites preuve d'humilité.

## Le ver et la montre-bracelet

C'est pourquoi le roi David se parlait constamment à lui-même. וְאֵין כִּי תוֹלַעַת וְלֹא אִישׁ – Je suis un ver et non un homme (*Téhilim* 22,7). Peu importe si c'était un petit garçon dans les champs veillant sur le bétail de son père ou le roi d'une nation assis sur son trône, il se remémorait constamment : « Je suis un petit ver. »

S'imaginer être un ver est difficile. Observez-vous lorsque vous marchez dans la rue ; vous avez une montre-bracelet, un stylo dans la poche, des lunettes. Vous avez un portefeuille avec de l'argent, peut-



être un carnet de chèques dans votre poche. Vous êtes équipé ! Pouvez-vous vous imaginer comme un ver, un mille-pattes avançant lentement sur le trottoir ? Le roi David a investi dans ce domaine et a réussi.

C'est facile de le dire avec des mots : ver et *névéla*. Mais tout en le disant, l'homme peut être fier de lui et arrogant. Un travail important est nécessaire pour le penser vraiment, car nous sommes ivres d'arrogance et imbus de nous-mêmes.

Mais les grands hommes effectuent un travail sur soi. Ils intègrent la leçon du *troumat hadéchen* et cherchent des moyens de devenir de plus en plus humbles. De ce fait, l'une de nos grandes obligations dans ce monde, l'un de nos devoirs les plus capitaux de l'esprit, est de manifester de l'humilité devant Celui qui nous a créés.

## Deuxième partie : la perfection de l'humilité

---

### Deux étapes

Il est évident que toute humilité qu'on peut acquérir en vaut la peine. Même être humble pour un instant vaut la peine. En cet instant, vous avez vécu ! C'est une réussite ! Mais nous ne parlons pas là d'instant – il est question d'acquérir la qualité d'*anava*. Ah ! Devenir quelqu'un qui est *nikhna* envers Hachem est l'une des plus grandes opportunités offertes à l'homme.

De ce fait, écoutons attentivement les propos de nos Sages à ce sujet, car ils peuvent nous guider pour accéder à cette grande qualité. C'est un extrait de Chir Hachirim Rabba : *מה שפשתה חכמה עטרה לראשה* – La sagesse forme comme une couronne sur sa tête, l'humilité a créé un talon à sa chaussure. En d'autres termes, lorsqu'un homme atteint le sommet, la couronne de sagesse, la qualité d'humilité débute.



Je voudrais que vous soyez attentifs ici, car il ne s'agit pas d'une simple technicité, il s'agit du secret pour atteindre un sentiment de *hakhnaa* à l'égard de Hachem. Et il s'agit d'un processus – d'abord, vous devez atteindre la couronne de la sagesse et seulement alors, vous pouvez commencer à devenir véritablement *anav*.

### **Définir la couronne**

Première chose à connaître : quelle est cette « couronne de sagesse »? Quelle est la plus grande sagesse ? Réponse : la conscience de Hachem. *יְרֵאָת ה' – קֶחֱמָה* - Quel est le plus haut niveau de sagesse ? *יְרֵאָת ה' – קֶחֱמָה* - La conscience de Hachem (Téhillim 111:10). Réfléchir constamment à Hachem, c'est la *yirat Hachem*, et cette conscience constante est la couronne de toutes les sagesse.

Cela n'exclut pas l'existence d'autres savoirs dans le monde, mais la sagesse de la conscience de Hachem dépasse les autres. Reconnaître Sa grandeur est une immense réalisation ! C'est une couronne dont vous pouvez être fiers !

Nos Sages nous présentent une idée étonnante. Cette grande réalisation, cette couronne de sagesse nommée *yirat Hachem*, n'est que le début de quelque chose d'encore plus grand. La conscience de Hachem est le talon d'Achille de l'humilité !

### **Devenir conscient**

La *yirat Hachem* est un thème capital en soi – c'est la couronne de sagesse – mais nous apprenons que cela ressemble à gravir une haute montagne. Des efforts sont nécessaires, mais enfin, vous avez atteint le sommet ! Vous découvrez alors qu'une autre montagne se trouve au-dessus de cette montagne. Le sommet de la montagne est le pied d'une nouvelle montagne, celle de la perfection de la *khnia*. Un nouvel effort commence – vous avez pris conscience de la grandeur de Hachem, vous êtes prêt à vous soumettre à Lui.

Une fois que nous commençons à prendre conscience de la grandeur de Hachem, nous réalisons combien nous sommes petits en



comparaison. C'est le sens de ces termes : *Romémou Hachem Elokénou* – Élevez Hachem dans nos esprits, *véhichta'havou*, faites-vous petit, prosternez-vous. C'est une seule idée : plus vous élevez Hachem dans votre esprit, plus vous vous sentez humble.

C'est pourquoi il est extrêmement important de s'activer à penser à la grandeur de Hachem – autrement, ce ne sont que des paroles. L'homme doit comprendre que comparé à Hakadoch Baroukh Hou, il n'est rien. Il est tenu de penser à Lui, de Lui parler : devenir de plus en plus conscient de Sa présence.

Nous devons étudier la grandeur de Hachem, étudier et étudier. *Dor lédor yichabakh maassékha*, vous devez en parler à vos enfants et associer l'enseignement de votre père. Devenir conscient de la grandeur de Hachem : tel est notre rôle dans la vie.

### ***Passez cinq minutes***

Ne dites pas : « C'est superflu », ou bien : « Nous savons tout sur le sujet. » Vous ne savez pas. Vous n'y appliquez pas votre esprit, vous ne passez jamais cinq minutes à y réfléchir.

Ne pensez pas que vous devez étudier uniquement la Torah, mais observez tout autour pour prendre conscience de Hachem. Si on ouvre les yeux, il est remarquable de constater qu'en observant la nature, de tous côtés, on perçoit un dessein et un objectif. On perçoit la grandeur du Créateur de toutes parts. Plus vous discernez Sa grandeur, plus vous devenez humble.

### ***Une faille majestueuse***

Un homme d'ici se rendit un jour au Grand Canyon. Il me raconta à son retour que lorsqu'il contempla le canyon, il admira la majesté de la scène ! Il fut ébloui. Cette scène fit une profonde impression sur lui : une telle fissure à la surface de la terre !

Mais en vérité, même cela n'est rien : c'est juste une fissure ! Si vous allez sur la lune et observez vers le bas, vous verrez une simple



fissure et pas un canyon. C'est uniquement une fissure dans une petite planète parmi des milliards d'autres. Pour Hakadoch Baroukh Hou, ce n'est rien.

La raison d'être du Grand Canyon est son aspect grandiose pour nous ! C'est le but de ces créations. Cela vous ramène à la grandeur de leur Créateur. C'est le but du Grand Canyon, des imposantes montagnes et des océans et rivières. Imaginez que vous tombiez soudain sur le père des eaux, le Mississipi. Une immense rivière, le Mississipi. Vous montez sur la berge et la rivière n'est pas cachée par quoi que ce soit. Votre esprit s'élève à des hauteurs d'inspiration. Une rivière si immense ! Un fleuve aussi extraordinaire doit avoir un Créateur extraordinaire.

### ***Des voyages scolaires bénéfiques***

Je ne vous recommande pas de vous rendre au Grand Canyon ou à la rivière du Mississipi. Le voyage est trop long, mais si vous pouviez l'apercevoir au coin de la rue, ça en vaudrait la peine. Même les chutes du Niagara sont trop loin. Lorsqu'on me demande mon avis sur une école secondaire Beth Yaakov qui emmène ses élèves pour un voyage aux chutes du Niagara, ça ne me plaît pas. Vous devez partir si loin et dépenser tellement d'argent, pour voir les chutes du Niagara ?!

En réalité, c'est le *yétser hara* qui rend tout le monde insatisfait de ce qu'il a sur le moment. Ceux qui sont vraiment heureux de ce qu'ils possèdent sont presque impossibles à trouver. Ils diront peut-être : « Nous sommes heureux », mais ils ne le sont pas. Et de ce fait, ils sont toujours à la recherche d'autre chose. Ils se rendent aux chutes du Niagara. Vous l'exprimerez peut-être différemment, mais je vous dis que c'est la raison pour laquelle les gens se rendent aux chutes du Niagara. Vous avez une sortie chaque année pour attirer de nouvelles élèves dans votre établissement.

Mais vous n'y trouverez pas le bonheur. Si vous étudiez afin de devenir humble devant Hachem, vous vous emplissez l'esprit de la conscience de Son infinie grandeur, de Sa perfection et de Son



pouvoir infini, vous êtes rempli d'admiration. Cela vous donne un peu de respect pour Hakadoch Baroukh Hou. Vous ne réalisez pas que vous n'êtes rien. Afin de contrecarrer votre orgueil, vous devez percevoir la *guédoulat Hachem*.

### **Un espace infini**

C'est pourquoi Hachem a créé l'immensité de l'espace. C'est une idée fondamentale qui doit vous accompagner à chaque pas. Inutile de vous rendre aux chutes du Niagara ou au fleuve Mississippi, car où que vous soyez, vous avez l'immensité de l'espace. Les scientifiques affirment que l'espace est infini. Ce n'est pas vrai – tout dans la *gachmiyout* a une fin – mais c'est presque infini. Si vous regardez au télescope, vous ne voyez pas de fin. Lorsque vous levez les yeux et apercevez des milliards de kilomètres, des milliards d'années-lumière, vous ne pouvez pas calculer ! Le logarithme prendrait fin, car l'espace est immensément vaste et infini !

Si vous êtes monté dans une fusée spatiale avant la *bar mitsva*, et voulez atteindre une certaine étoile, avant de l'atteindre, vous aurez une longue barbe blanche. Vous serez très âgé. Certains lieux sont éloignés au point que votre arrière-arrière-arrière-petit-fils ne l'atteindra pas, même si votre fusée spatiale avance à la vitesse de l'éclair. C'est aussi loin que vous pouvez imaginer.

### **Rencontrez le petit personnage**

Yéchaya Hanavi (40:26) dit : שָׂאוּ מְרוֹם עֵינֵיכֶם – Levez les regards vers les cieux et voyez ! וְרָאוּ מִי בְּרָא אֱלֹהִי – Qui les a appelés à l'existence ? Levez la tête, regardez vers le ciel et prenez conscience du Créateur ! La grandeur de l'espace nous donne une idée de la grandeur de Celui qui l'a créé. Cela nous aide à comprendre quelque peu, car en réalité savez-vous ce que représente l'univers ?

Je vais vous donner un petit *machal*. Tout l'univers, les milliards et milliards de kilomètres, représente un seul globule sanguin dans les veines, *kiviyékhol*, de Hakadoch Baroukh Hou. Tout l'univers, d'un



bout à l'autre, pourrait être un petit globule dans le corps, *kivéyékh*, de Hachem. Il n'a pas de corps, bien sûr, mais c'est un *machal* – l'espace presque infini n'est rien comparé à la grandeur de Hakadoch Baroukh Hou.

Et Yéchaya nous apprend qu'il a été créé de cette façon pour comprendre la grandeur de Celui qui a tout créé. Vous entendez ça ?! Ces milliards et trilliards de kilomètres, ces trilliards d'étoiles, ont été créés pour vous, pour votre humble vous. La personne qui réfléchit regarde le ciel en permanence et est *nikhna*. Vous ne l'avez jamais fait ? Tentez une fois. Lorsque personne ne vous regarde, levez les yeux au ciel et dites : « Comme c'est loin ! C'est si vaste ! Et ce n'est que le petit jouet de Hachem. De ce fait, que suis-je devant Lui ? Un petit personnage. »

## *Troisième partie : Quatre aspects de l'humilité*

---

### **En pratique**

Je sais que certains écoutent ces propos avec réserve. Vous trouvez des gens qui se moquent de telles choses. Je ne leur en veux pas, car personne ne va se laisser convaincre à passer sa vie à reconnaître Hachem. Il doit lever les yeux vers le ciel constamment et se faire petit ?! Il a ses propres affaires à régler. Il est prêt à donner un peu de *maasser* pour reconnaître Hachem ; mais il veut vivre une vie normale.

Nous apprenons désormais que c'est la vie la plus normale que vous pouvez vivre : être conscient de Hakadoch Baroukh Hou au point que vous êtes *nikhna* à Son égard ; vous ressentez un sentiment tangible : Je suis devant Lui et de ce fait, je ne suis rien, c'est le meilleur moyen de vivre, car il n'y a rien de plus vrai.



Tout moyen qui peut vous aider à devenir *anav* doit être mis à profit. Se soumettre à Hachem est une telle performance que nous devons saisir chaque occasion qui se présente à nous.

### Sept actions effectives

C'est pourquoi, dans le quatrième *pérek* de *Chaar Hakhnia*, l'auteur mentionne sept moyens par lesquels l'homme se conduit de manière à se soumettre. Plus vous pratiquez ces conduites, plus vous devenez humble.

C'est une règle importante ! **הָאָדָם נִפְעָל לְפִי פְעֻלוֹתָיו** – Une personne sera affectée en fonction de ses actions. De ce fait, si vous êtes réellement humble ou même si vous n'êtes pas très sincère, mais souhaitez le devenir, vous pouvez faire appel à ces pratiques. En pratiquant ces conduites autant que possible, ils deviennent des exercices d'humilité – vous construisez vos muscles de *khnia*.

Nous n'aurons pas le temps pour tous les sept, mais nous évoquerons quelques moyens d'utiliser ces occasions dans la vie quotidienne afin d'activer cette *mida* de *khnia* – c'est un bon début.

### Une humble attitude

La première est : **בְּמִשְׁאֵל וּמִתְנוּ עִם אֲנָשֵׁי דֹרוֹ** – la manière dont il traite autrui, **וּבְמִנְהָגָה טוֹבָה עִם בְּנֵי מִינוֹ** – et combien sa conduite est appropriée à l'égard des autres êtres humains. On en déduit qu'un homme qui ne traite pas correctement son prochain n'est pas *nikhna* envers Hakadoch Baroukh Hou.

Le 'Hovot Halévavot cite le passouk (Téhilim 15:4) : **נִבְזָה בְּעֵינָיו** : **אֵם מִנְּאָם** – Il se considère sans valeur à ses propres yeux. Ce n'est pas qu'il est dénué de valeur, mais à ses propres yeux, sachant qu'il se tient devant l'immensité de Hachem, il se sent automatiquement humble ; et de ce fait, lorsqu'il traite avec les gens, il se conduit comme avec une personne quelconque.



S'il est *anav* ou tente d'activer ses muscles de *khnia*, il se ne met pas en colère contre les autres, il ne leur donne pas d'ordres. Il n'est pas condescendant, ni borné. Il est en présence de Hachem ! Toutes les bonnes *midot ben adam la'havéro* en sont le résultat. Il parle délicatement à tout le monde, il est gentil, il est *mévater*. Il devient un homme de bon caractère envers son prochain.

Devenir un véritable *anav* envers son épouse, ses voisins, ses employés, son employeur, nécessite beaucoup d'explications. Il est *nikhna* envers tout le monde, car il l'est envers Hachem. Autant que possible, nous nous entraînons à devenir *nikhna* envers Hakadoch Baroukh Hou dans nos interactions avec les autres.

### **Acceptez les instructions**

La seconde forme de conduite qui distingue un homme humble à l'égard de Hachem est la suivante : **בְּשִׁיפְגַע חֲכָמִים בְּרַעַת אֱלֹקִים וְתוֹרָתוֹ** : *– lorsqu'il rencontre les 'hakhamim qui connaissent la Torah et les voies de la Torah. Lorsqu'il a l'occasion d'entrer en contact avec les proches de Hachem, il se conduit avec eux avec humilité et est disposé à écouter leurs instructions.*

Comme il est dit (Michlé 14:19) **שְׁחוּ רָעִים לְפָנַי טוֹבִים** – *les moins bons doivent s'abaisser devant les meilleurs.* Devant des hommes dotés d'un niveau supérieur dans la connaissance de Hachem et de Ses voies, il se fait petit. Lorsqu'il rencontre des gens supérieurs à lui, il le reconnaît. Qu'ils soient de plus grands *lamdanim* ou plus pieux que lui, il se fait humble devant eux et accepte leurs conseils ; il sait qu'ils savent de quoi ils parlent.

### **Du daat Torah critique**

Si un *tsadik* vous appelle et vous dit : « 'Haïm, je voudrais te parler de ta conduite. »

Vous ne répondez pas : « Ma conduite ? Quel est le problème ? »



Non, non. Si votre rabbi vous appelle, vous devez écouter et vous abaisser devant lui. «Oui, Rabbi, dites-moi s'il vous plaît, de quoi s'agit-il ? »

Il vous dit : « J'ai appris que tu n'es pas poli avec ton épouse. Celle-ci se plaint. Tu vas dans la cuisine et tu mets ton nez dans les casseroles et les placards, tu la critiques et la dénigres constamment. Que fais-tu dans la cuisine ? Va-t-elle dans ton magasin, dans ton bureau, pour te dire ce que tu dois faire ? »

Vous écoutez et répondez : « Oui, Rav, je suis *mékabel*. » Même si vous ne comprenez pas. C'est la conduite que vous devez adopter, même si vous ne comprenez pas ce qu'il dit, vous êtes empreint d'humilité à son égard.

Vous réagissez favorablement et correctement aux *tsadikim* et aux *talmidé 'hakhamim* et acceptez ce qu'ils disent, c'est le signe que vous êtes *anav* et *nikhna* à l'égard de Hachem, car ils ne vous donnent pas leur propre opinion, mais le *daat Torah*. Ils vous révèlent le *ratson Hachem*.

### ***L'humilité devant l'éloge***

Un troisième signe du *anav* : lorsque quelqu'un fait l'éloge d'un homme doté de bons traits de caractère. *חַיִּיב לִיכָנֵּעַ* — c'est son devoir d'être humble en conséquence. Lorsqu'il est complimenté sur ses bonnes *midot*, lorsqu'on dit de lui : « Quel bon caractère tu as », ou bien : « Nous entendons de bons rapports sur toi », cela doit nous stimuler à développer encore davantage notre *hakhnaa*. Comment ?

Prenons l'exemple d'un homme dont il est fait l'éloge, disons qu'il est l'invité d'honneur et que l'on vante ses mérites. Que fait-il ? Il connaît tous ses accomplissements passés et présents. *וַיַּעֲבֹר עַל לְבוֹ* — Et il se les passe en revue dans son esprit à ce moment-là. Il pense : « Comment puis-je me réjouir du fait qu'on se trompe sur moi ? Je suis désolé, car Hachem connaît la vérité sur moi. Il reconnaît mes méfaits. Il sait combien j'ai négligé de m'acquitter de mes obligations envers Hachem. »



## Un éloge qui fait mal

Il est important, lorsqu'on est complimenté, de ne pas être détruit par cet éloge qui risque de nous conduire à nous écarter de la bonne voie, et à penser : « Les gens le disent, donc cela doit être vrai. » Non, ce n'est pas un signe du tout ! C'est une opportunité ! De ce fait, à ce moment-là, il convient d'exploiter cette occasion pour réfléchir exactement au contraire, à ce qu'on sait vraiment sur soi-même.

De ce fait, lorsqu'on fait son éloge dans la rue, même un petit compliment, immédiatement il pense aux défauts que les gens ignorent. Dans son for intérieur, il se fait petit et se dit : « Savent-ils les méfaits que j'ai commis et que Hakadoch Baroukh Hou m'a aidé à leur dissimuler ? Il a pitié de moi et les a couverts, pour que les gens n'en soient pas informés ; Il me donne ainsi une chance de me repentir. »

Il ne doit pas se réjouir que l'on se soit trompé sur son compte en pensant qu'il est un homme de valeur ; il doit au contraire être triste, car Hachem est au courant. De ce fait, plus il est encensé, plus il devient *nikhna* et humble. On fait son éloge, mais il pense aux torts qu'il a commis et combien il a négligé de s'acquitter de ses obligations à l'égard de Hachem. C'est le troisième signe d'un homme *nikhna* envers Hachem. N'est-ce pas beau ?

## Humble devant la critique

Le quatrième point, le quatrième exercice du 'Hovot Halévavot est : *בְּשִׁמְסָפְרִים בְּגִנּוּתוֹ יִבְנֶעַ לְבוֹרָא* Lorsque les gens parlent de vos défauts, – utilisez cette occasion pour exprimer votre humilité devant le Boré. On est tenu d'être humble devant Hakadoch Baroukh Hou, *וְיִדְרָה לוֹ עַל* – et il doit Le remercier car au moins, une petite partie lui a été révélée. Hachem a été bon envers lui et a révélé un petit quelque chose. *כִּי לִיָּסְרוֹ וּלְהוֹכִיחוֹ* – afin de le réprimander et de le critiquer, *כִּי תֵשׁוּב לוֹ* – pour qu'il revienne vers Hachem.

C'est de cette manière qu'un éved Hachem réagit à la critique, il doit être *nikhna* et se dire : cette critique m'a été envoyée afin que je



fasse téchouva et m'améliore de plus en plus. Lorsque quelqu'un parle contre lui, le critique, ou dit du *lachon hara* contre lui, il doit manifester de l'humilité devant le Boré et Le remercier d'avoir révélé à ces gens une petite partie de la vérité à son égard.

### ***La générosité de votre épouse***

Si quelqu'un vous dit : « Tu es un pourri », profitez de cette occasion. Cela ne veut pas dire que vous devez l'admettre, vous avez le droit de vous protéger, mais vous devez comprendre que Hakadoch Baroukh Hou vous envoie un message. Améliore-toi ! Fais téchouva. C'est peut-être vrai : chaque personne a en elle un peu de pourriture.

Si vous vous remémorez que vous êtes devant Hachem, vous Le remercirez pour ce signal. C'est un cadeau *min hachamayim*. Enfin quelqu'un qui dit la vérité. Personne ne veut vous révéler la vérité à votre sujet, personne ne tient suffisamment à vous. Voici un homme qui est prêt à dire la vérité.

Si vous avez la chance que quelqu'un vous critique – votre épouse est certainement assez généreuse pour vous critiquer de temps en temps, écoutez attentivement. Si votre épouse vous dit que vous êtes un mauvais époux – au passage, ne le dites jamais, car plus vous le lui répétez, plus les choses vont s'envenimer. Vous devez toujours répéter à votre mari combien il est gentil ! Mais imaginons qu'une épouse s'est trompée et vous a dit la vérité : « tu es problématique », elle fait une remarque négative à votre égard, ne vous mettez pas en colère et ne répondez pas. Écoutez ! Ce pourrait être vrai. Vous devez vous dire : Baroukh Hachem, elle ne sait pas à quel point je suis problématique...

### ***Des occasions à portée de main***

Nous devons nous arrêter ici pour aujourd'hui. Cela suffit pour nous entraîner dans notre passage dans ce monde. Ces occasions sont disponibles en tout temps, nous devons nous employer à les relever et à en faire bon usage.



Par le biais de la pratique de ces méthodes lorsque l'occasion se présente, et tout en gravissant la montagne de *yirat Hachem*, vous prenez de plus en plus conscience de la grandeur du Boré en observant le schéma et l'objectif remarquable de la nature ; vous levez constamment les yeux au ciel et êtes de plus en plus convaincu de Sa grandeur – peu à peu, *מי יַעֲלֶה בְּהַר הַשָּׁם* – vous gravisiez la montagne de conscience de Hachem et commencez également à gravir la montagne de l'humilité. Vous passez votre temps à vous rapprocher de la perfection, car vous plus vous rapprochez, plus vous prenez conscience de Hachem et plus vous manifestez de l'humilité à Son égard. Plus vous êtes *nikhna* devant Hakadoch Baroukh Hou, plus vous êtes proche de la perfection de l'homme dans ce monde.

C'est le début du sujet que je voulais aborder. J'en suis aux toutes premières lignes de ce thème capital. Chaque jour, tentez de vous améliorer quelque peu, ce sera le moyen de parvenir à la réussite finale, la *chlémout* pour laquelle vous avez été créé.

**Passez un excellent Chabbath !**

## EN PRATIQUE

### *Acquérir une véritable humilité*

La Torah nous enseigne que nous ne pouvons jamais être trop humbles en présence de Hachem. Même le Kohen doit s'abaisser et réaliser des tâches manuelles dans la maison de Hachem. La véritable humilité émane de la reconnaissance de la grandeur de Hachem et de notre statut inférieur. Cette semaine, *bli néder*, je passerai vingt secondes par jour à méditer sur la grandeur de la Création et du Créateur, comme moyen d'acquérir la *yirat Hachem* et la *anava*.



# QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

**Q : Je connais un homme très religieux qui travaille toute la journée et passe ses soirées au Beth Hamidrach à étudier, et il ne consacre pas beaucoup de temps à son épouse et ses enfants, qui s'en plaignent. Quel est votre avis sur cette question ?**

R : Prenons l'exemple d'un certain John Howards, un Irlandais. Il doit se lever tôt le matin pour partir au travail et à son retour à la maison le soir, il est bien fatigué.

Il n'envisage pas de rester à la maison et de perdre son temps, et dans la soirée, il se rend dans un bar. En compagnie de ses amis irlandais, il boit un peu et joue aux cartes, rien de très grave. Puis il arrive tard chez lui.

Son épouse pourrait se plaindre. Elle lui dit : « Un homme comme toi, qui es occupé toute la journée, pourquoi ne pouvons-nous pas profiter un peu de ta compagnie ? »

« De quoi tu parles ? Je ne peux pas vivre ? N'oublie pas que je te donne toute ma vie, je me sacrifie. Je me lève tôt le matin, je travaille toute la journée. Que veux-tu de moi ? J'ai besoin de me détendre. »

Une femme irlandaise comprend que son mari a besoin de se détendre. Elle est contente qu'il n'est pas immoral. Parfois il s'enivre et ne rentre pas à la maison de la nuit. Sa femme ne lui en voudra pas trop.



# QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

Prenons maintenant l'exemple d'un homme qui ne va pas dans un bar, mais se rend le soir au beth hamidrach et étudie la Guémara. Vous ne le trouvez jamais endormi sur le trottoir à l'extérieur du beth hamidrach.

Il travaille toute la journée pour subvenir à ses besoins. N'est-ce pas une attitude malveillante de la part d'une femme que de prétendre : « Mon mari me néglige. Il est religieux et me néglige ? » Mais il travaille toute la journée pour payer les factures ! De plus, lorsqu'il est au beth hamidrach et étudie, son étude est la vôtre, car une épouse obtient 100 % de partenariat dans l'étude de son mari. Une femme devrait donc encourager son mari dans ce sens. Le fait que votre mari aille au beth hamidrach est un *zékhout* pour vous. נשים  
במאי קא זכייך – comment les femmes sont-elles *zokhé* ? Les femmes ont également besoin du mérite de la Torah. Lorsqu'elles envoient leur mari et leurs enfants étudier, c'est l'un des mérites d'une épouse juive, qui acquiert ainsi une part dans la Torah.

