

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

LEILOU NICHMAT
NESSIM BEN ESTHER ELLOUK

TORAT AVIGDOR

RAV AVIGDOR MILLER ZT"l

אמר

Le plaisir et le Chabbath

aimablement sponsorisé par :



Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

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

פרשת אמר

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"l

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

Le plaisir et le Chabbath

Table des matières

Première partie : Le pain de la sainteté

Deuxième partie : Le pain de la connaissance

Troisième partie : Le pain du Chabbath

Première partie : le pain de la sainteté

La sainte boulangerie

Dans la paracha de cette semaine, Dieu prescrit au Am Israël de préparer douze miches de pain et de les déposer sur une table en or au Beth Hamikdash : וְלָקַחְתָּ סֶלֶת וְאַפִּיקָתְךָ אֶתֶּה שְׁתֵּימִם עֶשְׂרֵה חֻלוֹת – Tu prendras aussi de la fleur de farine, et tu en cuiras douze 'Halot...Tu les disposeras en deux rangées, six par rangée, sur la table d'or pur, devant l'Éternel (Émor 24:5-6).

Une question se pose ici, car il s'agit du lieu le plus sacré sur terre, où réside la Chékhina ; le lieu où chaque acte, chaque procédure était kodèch kodachim ; or ici, le Am Israël recevait l'ordre, par ses représentants, les kohanim, de devenir boulangers ! Il ne s'agissait pas de méditer les termes du Méssilat Yécharim ou du



'Hovot Halévavot, mais de cuire douze miches de pain et de les laisser sur la table pendant toute la semaine.

Le Rambam affirme ne pas comprendre l'idée d'un *choul'han* avec le *lé'hem hapanim*. Une table où était déposé du pain consommé par les *kohanim* le Chabbath ? Il affirme n'avoir aucune explication (Moré Névoukhim 3,45). Or, ici, quelqu'un se risque à donner une explication ? C'est gênant, mais que puis-je faire ? Je ne peux pas m'en empêcher.

Ne soyez pas un cheval

Relevons que ces miches sont la seule occurrence d'une offrande dans le Sanctuaire qui est mise en exposition. Il est vrai que le pain était consommé le Chabbath, mais c'était uniquement la culmination d'une semaine entière de présentation. Et pendant toute la semaine, quelle que soit l'*avoda* avec laquelle le *kohen* était occupé, à chaque fois qu'il passait à côté, il prenait note du pain exposé sur la table en or. Il est donc évident que le rôle de cette *avoda* est de mettre en valeur l'importance suprême du pain.

Nous n'y voyons peut-être rien d'exceptionnel, ce n'est que du pain. Mais c'est l'idée visée ! Ce n'est pas simplement du pain : c'était *kodèch kodachim*, du *pain sacré*. Savez-vous pourquoi il est si saint ? Car il nous enseigne le *daat*, il nous confère un esprit. Le pain est l'un des grands symboles de la sagesse du Créateur et le *lé'hem hapanim* est un symbole indiquant que le rôle du pain est de nous faire prendre conscience de Hakadoch Baroukh Hou.

Ne commettez aucune erreur à ce sujet ; c'est du bon sens ce que je vous dis, mais une réflexion est nécessaire. Si vous regardez un morceau de pain comme un cheval, vous aurez l'esprit d'un cheval. Mais si vous apprenez à observer le pain, vous commencerez à développer un esprit de Torah.



Comment êtes-vous censé considérer le pain ? Si vous avez déjà admiré un beau diamant et que vous vous êtes émerveillés sur sa texture, son scintillement et sa beauté, sachez que ce n'est rien du tout comparé à un morceau de pain. Le pain n'a pas son égal dans la création, à l'exception de votre esprit – vous serez d'accord avec moi que votre esprit est supérieur. Mais le pain relève du miracle ! Pas un seul miracle, mais une succession de miracles.

Difficile pour D.ieu

Une phrase dans la Guémara (Pessa'him 118a) affirme ceci : קָשִׁין מְזוֹנוֹתָיו שֶׁל אָדָם כִּקְרִיעַת יָם סוּף, les *mézonot*, la subsistance de l'homme, est aussi difficile que fendre la Yam Souf. C'est un *maamar* mal compris par tout le monde. En effet, lorsque vous interrogez un homme : Comment vont les affaires ? Il connaît un peu la Guémara et il répond ainsi : ce n'est pas facile, c'est *kékriyat Yam Souf*.

Mais en vérité ce n'est pas vrai, car la majorité des gens obtiennent leur nourriture ; regardez autour de vous et vous verrez les gens manger. Hormis ceux au régime, tout le monde prend du poids. Mais peuvent-ils fendre le Yam Souf ?

Il faut donc affirmer que cette phrase a un autre sens : il est plus difficile pour Hachem de vous donner de la nourriture que de fendre la Mer des joncs.

Pas d'exagérations

Nous savons bien entendu que rien n'est difficile pour Lui, mais cela signifie que lorsqu'il est question du pain, de plus grands miracles entrent en jeu que ceux qui advinrent au Yam Souf. Nous savons que 250 נִסִּים וּמִצְוֹת, *nissim* eurent lieu au Yam Souf, au moins 250 miracles sont nécessaires lorsque vous mangez du pain. La production de pain nécessite une succession de centaines de miracles.



Mais lorsque je dis des centaines, je sous-estime la situation. En vérité, des millions de détails sont nécessaires pour créer du pain. Je n'aurai pas le temps de vous décrire tous les *nissim* nécessaires à la création de la nourriture.

Le pain vient de nulle part chaque jour. Des centaines de milliers de kilos de pain se matérialisent chaque jour à partir de l'atmosphère. Il vient de la terre, mais la terre n'est qu'une infime contribution au *lékhem*. Nous disons *הַמִּזְצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ*, car les racines du blé se trouvent dans la terre, mais en réalité, seule une infime partie provient de la terre ; la majorité provient de l'air. C'est *mavhil*, c'est incroyable. Si vous avez étudié la science, vous savez que le pain vient de nulle part. Vous entendez ça ? Le pain est de l'air ! Cela doit vous émouvoir !

Comment l'air devient-il du pain ? C'est un *ness* ! Comment l'amidon est-il créé ? Comment la plante a-t-elle produit de l'amidon ? À l'aide de la lumière du soleil. Le soleil envoie ses rayons à 150 millions de kilomètres de la plante et celle-ci a un peu de chlorophylle – un *ness* supplémentaire – un matériau capable d'utiliser la lumière du soleil et de produire de l'amidon.

Mais la lumière du soleil n'est pas suffisante. Pour fabriquer du pain, il faut également du dioxyde de carbone. La plante prend du dioxyde de carbone de l'air et le combine avec la lumière du soleil, et se met en œuvre pour fabriquer de l'amidon. Le dioxyde de carbone ne représente que trois parts sur dix mille dans l'air. La plante aspire le dioxyde de carbone dans l'air qui l'entoure. En une minute, elle a épuisé tout le dioxyde de carbone. La plante devrait mourir. Non ! Hakadoch Baroukh Hou a fait le vent. *אֵי אֶפְשָׁר לְעוֹלָם בְּלֹא רוּחוֹת* – *En l'absence des vents, le monde ne pourrait subsister* (Taanit 3b). Le vent maintient la circulation de l'air, de sorte que la plante épuise le dioxyde de carbone de l'air autour d'elle, le vent pousse un nouvel air et l'air continue à se déplacer – *nissé nissim*.



Manger un miracle

Un peu d'eau et de dioxyde de carbone, de la lumière du soleil et de la chlorophylle, et le petit plant de blé s'active à les combiner et à produire de l'amidon. Cet amidon est le blé, le pain. C'est *'hélèv'hita* –la graisse du blé. Si vous tenez un morceau de pain, sachez que vous avez en main un morceau de miracle.

Il faut être poli avec le pain, c'est le miracle de Hakadoch Baroukh Hou. Le *ourim vétoumim* est un miracle rare, mais le pain ne l'est pas moins. Le morceau de pain contient plus de *nissim* que les *ourim vétoumim*. C'est un produit qui donne la vie, créé à partir de la lumière du soleil associé à un peu de dioxyde de carbone et d'eau. Ce n'est pas la lumière du soleil qui contribue à la production de la nourriture ; la lumière du soleil même devient partie de la nourriture. Vous mangez de la lumière du soleil et du dioxyde de carbone en mangeant du pain.

La sagesse de D.ieu

La prochaine fois que vous avez faim, pourquoi ne pas explorer ces possibilités. Vous avez tout ce dont vous avez besoin à votre disposition : une abondance d'air, de dioxyde de carbone, de terre et de lumière du soleil. Mais vous ne pouvez rien créer ! Même les plus grandes sociétés de produits chimiques ne peuvent produire de pain ; c'est un tel *ness*, au point que les plus grands génies de DuPont ne peuvent le reproduire. Ils deviendraient millionnaires avec ce brevet.

C'était la pensée qui traversait l'esprit du *kohen* lorsqu'il observait le *lé'hem hapanim*. Il est occupé avec l'*avoda* ; il passe à côté des portes ouvertes du *hékhhal*, portant le *dam* du *korban* par exemple et du coin de l'œil, il aperçoit le *lékhem hapanim*. Ouah ! *Lékhem* ! Des miches de pain sur une table en or ! Il en vient à réfléchir à ces concepts.



Il pense également à la graine de blé. Le paysan place une graine de blé dans le sol, qui produit une racine et une tige. La graine pourrit et une racine et une tige commencent à pousser. Comment ? La racine pousse toujours vers le bas et la tige, vers le haut, et jamais le contraire. Quelle que soit la manière dont vous placez la graine, la racine ne pousse jamais vers le haut et la tige, vers le bas. C'est un miracle, *'hokhmat Hachem*.

La bibliothèque et l'usine

Je parle à un niveau très élémentaire, car c'est bien plus complexe que cela ; dans cette petite graine, après tout, se trouve toute la machinerie nécessaire à la création de plantes. Mais c'est si microscopique que vous ne le réalisez pas. Une merveilleuse mécanique est à l'œuvre ici qui ressemble à une grande usine d'une longueur d'un pâté de maisons et qui est dissimulée dans les cellules de cette graine.

Ce n'est pas seulement la machinerie, mais toutes les informations, les instructions nécessaires à la création du pain qui sont présentes. Si vous tentiez de l'écrire sous forme de livres, la plus grande bibliothèque du monde n'aurait pas suffisamment de livres pour consigner toutes ces informations. Des livres ont été écrits à ce sujet, mais qui ne couvrent pas l'ensemble du sujet. Savez-vous où se trouve la véritable bibliothèque ? Elle est écrite sur l'hélice de la molécule d'ADN dans chaque graine. Des millions d'instructions sur la manière de produire du blé. Chaque élément d'information est numéroté avec précision pour avancer dans la séquence – à la seconde près – au moment précis, il avance et délivre son information.

Tout ceci, et bien davantage, était exposé au Beth Hamikdash en tout temps. Il est dit : לָחֶם פָּנִים לְפָנַי תָּמִיד. *Tamid* signifie qu'il se trouve sur la table sans la moindre interruption. Même lorsque les *kohanim* viennent le Chabbath pour retirer le pain, lorsqu'ils retirent



l'ancien pain, ils placent déjà le nouveau pain ; l'exposition de la sagesse de Hachem ne doit pas se perdre, pas même l'espace d'une seconde.

C'est la leçon du *lé'hem hapanim*, les douze miches de pain en exposition sur la table en or. Le but est de nous apprendre à observer le pain ; nous nous entraînons à faire usage du pain que nous voyons constamment et nous nous évertuons à graver en nous les leçons de 'hokhmat Hachem dans notre esprit – le pain vise à former notre esprit.

Deuxième partie : le pain de la connaissance

S'enflammer

Tous les processus au Beth Hamikdash constituent une leçon : ce n'est qu'une allusion, un *machal*, des pensées que nous devons avoir à l'esprit, toutes les procédures que nous lisons dans la Torah symbolisent une leçon fondamentale qu'il nous incombe d'étudier. De ce fait, lorsque nous évoquons le *lé'hem hapanim*, retenons que c'est *mé'hayev* pour nous ; ce pain exposé sur une table en or nous oblige à garder constamment à l'esprit l'importance du pain.

La prochaine fois que vous voyez un morceau de pain sur la table, enflammez-vous : « Je regarde un *maassé nissim*. La *kriyat yam Souf* est un jeu d'enfants comparé au pain ! C'est remarquable ! »

« Ah, m'objectez-vous, comment puis-je m'enthousiasmer ? Je le vois chaque jour ! » Hachem répond : « Est-ce Ma faute ? Comme Je t'en donne chaque jour, de ce fait, tu ne dois pas être enthousiaste ? Tu veux que Je t'en donne une fois tous les dix ans ! Apprends à être passionné ! » Tout comme les *kohanim* devaient y réfléchir,



vous devez également apprendre à vous enflammer pour un morceau de pain.

Une éducation italienne

Imaginons que vous passez devant une boulangerie. Vous regardez dans la vitrine et apercevez des miches de pain. Arrêtez-vous pour regarder. Dites : « N'est-ce pas merveilleux ?! D'où le pain vient-il ? C'est un miracle ! Personne ne peut créer de pain à partir de rien. *Hamotsi* – Il fait sortir le pain de la terre ! »

Il y a des années, j'attendais l'autobus à un certain coin de rue où se trouvait une boulangerie italienne. J'observais la vitrine pendant que j'attendais. J'y voyais vingt sortes de pain, de toutes formes et tailles. J'étais impressionné ! Bien entendu, je ne pouvais pas manger leur pain, mais c'était remarquable à observer. Je regardai par la grande porte en verre et je méditai. Je le fis pendant longtemps, car j'attendais l'autobus à ce coin chaque jour. C'était une leçon pour moi. Si vous passez à côté d'une devanture de boulangerie, tentez l'expérience.

Emplissez votre estomac

Tout ceci n'est qu'une introduction au sujet de ce soir. J'aimerais vous parler d'un thème encore plus amusant que l'observation du pain. Qu'advenait-il du *lé'hem hapanim* ? Que faisaient-ils avec le pain à la fin de la semaine, à l'entrée du Chabbath ? Chaque Chabbath, le pain était retiré de la table et distribué aux *kohanim* pour être consommés. Pour parachever la leçon du *lé'hem hapanim* en exposition pendant toute la semaine, les *kohanim* s'activaient à mastiquer et à emplir leur estomac.

Une explication est de mise, car cela semble grossier et déplaisant. Nous parlons de *daat*, d'emplir nos esprits de sagesse et soudain, nous dévalorisons ce sujet en parlant de se remplir l'estomac.



Apprenez des pros

En réalité, Hakadoch Baroukh Hou est plus intelligent que nous. Il sait que le meilleur moyen d'apprendre consiste à prendre toute votre réflexion, vos idéaux et idées, et à les mastiquer. La pensée seule n'est pas suffisante. Savez-vous quand des idées nous marquent ? Lorsque vous prenez place pour manger. La réflexion est excellente, absolument, mais rien ne vaut la consommation de nourriture lorsqu'il est question de faire une impression sur l'esprit d'une personne.

Dans le monde des affaires, si vous êtes un bon vendeur, que faites-vous ? Vous emmenez votre client dans un restaurant et lui proposez un bon déjeuner. Pendant qu'il mange, vous vous occupez de votre affaire, vous lui glissez des idées. À la fin du repas, lorsque vous voyez qu'il est rassasié, c'est le moment de vendre votre produit. C'est à ce moment-là que vous lui demandez : « Vous voulez acheter mon produit ? » Il passera alors sa commande.

C'est pourquoi, à la fin de la semaine, les *kohanim* s'activaient à digérer toutes les idées auxquelles ils avaient réfléchi pendant toute la semaine. Le *daat* en exposition pendant toute la semaine allait se graver plus profondément dans leurs esprits. Ils mastiquaient le pain et pensaient : « Ah, délicieux ! C'est vrai ! Toutes ces idées auxquelles j'ai pensées pendant la semaine ont un merveilleux goût ! » C'est de cette manière que le *kohen* mangeait le *lé'hem hapanim* ; il absorbait les leçons que le pain lui avait enseigné toute la semaine.

Informations versus connaissances

Consacrons du temps à expliquer ce terme de *daat* ; le *daat* ne se réfère pas aux informations au sens où on l'entend généralement. La *'hokhma*, ce sont des informations, mais le *daat* désigne la clarté de l'information.



Ce que nous apprenons avec notre esprit n'est pas notre plus grand accomplissement dans la vie. De nombreuses personnes ont des connaissances, mais n'ont jamais absorbé, ni introduit dans leur conscience profonde les vérités profondes de la vie. **יָדַעַתְּ חֵכְמָה** **לִנְפִשְׁךָ** signifie de connaître la sagesse et de la sentir.

Je donne toujours le même exemple. Une mère est dans sa cuisine et un petit garçon arrive et commence à faire des bêtises. Sa mère crie : « Ne touche pas la cuisinière, c'est chaud et tu pourrais te brûler. Ça fait mal ! » Le petit garçon sait que sa mère est une vraie encyclopédie, il pense qu'elle sait tout et il pense *béémouna chéléma* que cela fait mal.

Mais que fait-il ? Il pose son doigt sur la cuisinière et se brûle le doigt. « Aïe, maman, ça fait mal ! » Il vient d'acquérir une nouvelle forme de savoir ! Jusque-là, c'était une connaissance intellectuelle, mais désormais, il a obtenu un savoir sensoriel. Sa mère l'avait averti du danger de la brûlure, il y croyait : c'est la *yédiyat hasékhel*. Maintenant que son doigt a été brûlé par le feu, il l'a senti avec ses sens ; c'est la *yédiyat ha'houch*, le savoir sensoriel, qui est totalement nouveau. Pour la connaissance de Hachem, la *yédiat hasékhel* n'est pas suffisante, il faut acquérir la *yédiyat ha'houch*.

Chabbath : un jour de daat

Le Chabbath, nous chantons le chant *Déror Yikra*, qui commence par le thème de l'annonce des loisirs. *Déror* ce sont les loisirs, la liberté vis-à-vis de nos obligations matérielles. Nous n'avons pas le temps d'étudier toutes les strophes de cette chanson, mais vous verrez qu'elle décrit toutes les formes de liberté que notre nation méritera à l'avenir, le *Yom Chékoulo Chabbath*.

La dernière strophe de la chanson évoque notre sujet. Elle parle du Chabbath et dit : **יָדַעַתְּ חֵכְמָה לִנְפִשְׁךָ** – Connais la sagesse pour ton âme, **וְהָיָא כִּתֹּר לְרֹאשְׁךָ** – et ce sera une couronne sur ta tête. Une couronne dans le monde à venir désigne le *daat* que vous avez acquis



dans ce monde. Plus vous acquérez un esprit de Torah dans ce monde, plus vous êtes préparés pour le bonheur du *Olam Haba* et de ce fait, le cantique dit : activez-vous à connaître la sagesse pour votre âme, afin qu'elle soit une couronne sur votre tête.

La fin de la strophe est une explication des premiers termes : Comment acquérir la sagesse pour soi ? Comment acquérir cette sagesse qui sera une couronne sur votre tête dans le *Olam Haba* ? שְׁמוֹר שַׁבַּת קָדְשְׁךָ – en respectant le Chabbath correctement.

Au-delà du respect du Chabbath

Il n'est pas simplement question d'être *chomèr chabbath* – bien entendu, c'est en soi extrêmement important, mais ce n'est pas suffisant si vous voulez acquérir une couronne. *Chomèr Chabbath Kodchékha* signifie de le respecter comme Hakadoch Baroukh Hou l'entend. Il visait le Chabbath comme l'une des grandes occasions d'acquérir un esprit dans ce monde. Quel est le but du Chabbath ? D'acquérir du *daat* !

Nous apprenons ici un nouvel élément sur le Chabbath. C'est un jour réservé à la formation d'un esprit de Torah. Bien entendu, chaque jour est bon à cet effet ; un mercredi, vous pouvez accomplir beaucoup. Mais quel est le meilleur jour de la semaine pour la formation de l'esprit ? Le Chabbath sans nul doute. C'est la définition d'un jour de loisir : nous nous reposons des *mélakhot* afin d'être libres d'acquérir du *daat*, de mettre en pratique les paroles de ce chant : יְהִיָּא כְתוּר לְרֹאשְׁךָ – Enseignez-vous le *daat*, רְעוּ הַחֲכָמָה לְנִפְתָּךְ – et ce sera votre couronne dans le Monde à venir.

Le jour qui nous enseigne le daat

Tel est le but du Chabbath. Vous n'étiez pas au courant, n'est-ce pas ? Le Chabbath est un jour de loisir, de *déror yikra*, mais le but n'est pas de mettre son pyjama et de dormir toute l'après-midi. On est libre afin de pouvoir créer un esprit. Le Chabbath, vous avez plus



de temps ; *déror yikra*, vous êtes libre d'avoir l'occasion de réfléchir à Hachem et d'acquérir le *daat*.

Et quel est le meilleur moyen d'y parvenir ? Quel est le meilleur moyen d'acquérir cette connaissance sensorielle de la sagesse et bonté de Hachem dans ce monde ? Par le biais du *oneg* ! Non seulement allons-nous regarder la '*halla*', mais nous allons la manger ! Et nous imitons les *kohanim* dans le *beth hamikdash* qui absorbaient tous les grands idéaux du Chabbath. Le Chabbath est un jour de *daat* et nous prenons part à un délicieux repas à cet effet.

Mais il faut manger d'une manière particulière. La plupart des gens accomplissent leur part de consommation de nourriture, qui est sans conteste une *mitsva*, mais ils perdent néanmoins les bénéfices. La grandeur ne réside pas dans la consommation de nourriture, mais dans le *daat* acquis au travers de la nourriture. La nourriture entre dans votre estomac, mais en parallèle, le *daat* pénètre dans votre cerveau. C'est ainsi qu'il convient de manger.

Troisième partie : le pain du Chabbath

Manger constamment

Ceci nous amène au sujet primordial de la consommation de nourriture le Chabbath. La nourriture est très importante, car nous sommes dans ce monde pour acquérir un esprit, et l'un des meilleurs moyens d'acquérir un esprit a lieu par le biais de votre estomac.

Un Juif doit apprendre à manger le Chabbath : un entraînement est nécessaire. En vérité, il faut savoir comment manger en semaine également, c'est un sujet important dont nous parlerons un jour. Lorsque vous êtes assis à la table du Chabbath et voyez les '*halot*



posées à table, sachez que c'est le signal de se mettre au travail. Pendant la *séouda*, c'est votre travail du Chabbath, votre *mélakha*.

C'est donc une bonne idée d'imiter les *kohanim* et de prendre note de la '*hala*' sur la table. Ne vous contentez pas de plonger dans la consommation de nourriture. Assurez-vous d'être préparés, d'avoir préparé vos pensées au préalable.

Réflexion sur la '*hala*'

Vous êtes assis et attendez tout le monde ; vous jetez un œil à la '*hala*'. Elles sont si belles, les '*halot*' ; vous devez complimenter la maîtresse de maison au passage. Si elle les a préparées, dites-lui comme elles sont belles. Vous admirez donc les '*halot*', qui sont une démonstration exquise de la '*hokhmat Hachem*', il est dommage de devoir les manger...

En réalité, ce n'est pas dommage, car en les consommant, les leçons seront absorbées. Ce sont ces leçons que nous voulons digérer ; la nourriture est le meilleur moyen d'y parvenir !

Vous ne commencerez pas à manger immédiatement comme un *kohen*, il faut de l'entraînement à cet effet. Ce Chabbath, commencez par la première bouchée de la '*hala*'. La toute première bouchée, vous la mangez pour célébrer la *briat haolam yéché miayin*, l'idée que Hachem a créé ce monde et tout ce qu'il contient à partir de rien. Le Chabbath célèbre cette idée, la création du monde à partir du néant ; et c'est une des raisons pour lesquelles nous mangeons de la '*hala*'.

Pendant que vous mastiquez, vous pensez comment cette '*hala*' est née à partir de presque rien et vous vous remémorez que le monde entier est *ayin* ; il n'est rien du tout. Tout comme ce pain a été créé à partir de rien, un peu d'air et de soleil, le monde a également été créé de cette façon. Mais pour la Création, ce n'était vraiment rien : ni lumière du soleil, ni air, rien.



La première leçon

Avez-vous déjà entendu parler d'une telle idée, de créer à partir de rien **בְּבִרְהַר הַשֵּׁם שָׁמַיִם וָעֵשׂוֹ?** c'est par la parole de Hachem que les cieux ont été créés : **וּבְרוּחַ פִּיּוֹ כָּל צִבְאָם**. Le soleil, la lune, les vents, la pluie, le sol, les étoiles, tout ce que vous voyez, tout n'est que le *dvar Hachem*. C'est la définition du *ayin*. Hachem a voulu qu'il existe.

C'est la première leçon et la plus évidente de toutes les leçons du Chabbath : **בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹקִים** Hachem a créé le monde à partir du néant. Nous devons absorber cette idée. Il est facile d'en parler, mais ce n'est que de la *'hokhma* et nous aspirons à plus que cela ; nous voulons : **רָעָה חֻכְמָה לְנַפְשֵׁךָ**, transformer cette sagesse en *déa*, en connaissance réelle. Nous voulons nous habituer au fait que tout ce que nous voyons dans ce monde est le *dvar Hachem*. Il faut beaucoup d'entraînement pour nous mettre dans cet état d'esprit.

Manger des livres

Imaginez la mère de maison arrivant de la cuisine avec un plateau de *'houmachim* pour la *séouda* de Chabbath. Chacun prend un *'houmach* que l'on ouvre à Béréchit et nous commençons à lire le récit de la Création : tel serait le repas. Merveilleux ! Mais ce n'est pas suffisant. Nous devons absorber les idées également avec nos corps ! Votre esprit apprécie peut-être, mais votre corps n'est pas intéressé. Or, nous voulons que nos corps participent ; je veux que mon esprit et mon corps s'unissent pour comprendre ce grand concept. Je fais participer mon corps à la *séouda* et maintenant, il va profiter ; mon corps va travailler conjointement avec mon esprit.

Vous mastiquez la *'hala* et vous pensez : Ah ! *Hamotsi lé'hel min haarets*, le miracle de la production de nourriture ! Vous pensez au principe de *yéch miayin* : Je mange la Parole de Hachem. Vous mastiquez et pensez que dès que vos dents se mettent en action, immédiatement, l'amidon commence à convertir les sucres. Par le



biais des enzymes dans votre salive, l'amidon le transforme en sucres dans votre bouche.

Lorsque vous avalez le pain, la grande aventure commence. Il descend dans l'intestin et est propulsé le long du tube digestif par des nissé nissim. C'est l'action du péristaltisme : il se déplace grâce à des millions de miracles.

Vous êtes ce que vous mangez

Même si vous êtes un grand connaisseur en science, vous ne pouvez énumérer une petite fraction de toutes les merveilles de ce petit morceau de pain qui se déplace dans votre organisme. Une fois en vous, il commence à subir des milliers de transformations.

Il se décompose en divers éléments qui seront réassemblées ensuite en matériaux requis par vos organes ; vos reins ont besoin de certaines choses et votre cœur, d'autres choses. Même principe pour vos yeux, vos orteils, votre cuir chevelu ; le pain doit se rendre dans un grand nombre d'endroits. Et chaque destination a besoin d'autre chose. Par le biais de miracles, le pain remplace les matériaux usés que vos organes ont perdu par votre travail et votre usage.

Un miracle après l'autre a lieu. Pouvez-vous m'expliquer, sans écrire toute une bibliothèque, comment le pain devient des yeux ! Ce pain, qui provient du néant, forme mon être. Vous devez y penser en mangeant. Vos yeux sont le résultat de ce que vous mangez. Votre peau, votre cœur, votre cerveau, votre sang. Tout est revitalisé.

Vous n'êtes pas la même personne qu'hier, car vos substances ont été décomposées et évacuées dans les déchets ou expirées par vos poumons. Chaque jour, vous êtes un homme nouveau. Votre taille est la même. Vous avez le même nez et les mêmes lèvres. C'est le projet de Hakadoch Baroukh Hou afin que les gens continuent à vous reconnaître. Mais en vérité, vous n'êtes pas le même que la semaine dernière. Vous êtes un nouveau matériau ! La nourriture



que vous avez mangée vous a transformé. Vous êtes le pain que vous avez mangé. La lumière du soleil est devenue de la 'hala et la 'hala est devenue vos yeux ! Nissé nissim !

Une soupe aqueuse

Ce raisonnement ne se limite pas à la 'hala, il s'applique aussi à la soupe et au poulet. Lorsque votre épouse sert la soupe de poulet – premièrement, vous la remerciez, c'est le premier pas. Ensuite vous vous tournez vers vos enfants : « Savez-vous que cette soupe est constituée d'eau ? L'eau n'est-elle pas un *ness* ? » Qu'est-ce que l'eau ? L'eau est de l'hydrogène et de l'oxygène. Tentez de boire de l'hydrogène et de l'oxygène, vous aurez encore soif. Mais Hachem fait un *ness*. Ils s'assemblent et forment de l'eau.

Pensez-y lorsque vous mangez la soupe. C'est un miracle ! En effet, cette soupe, cette eau, se transforme en vous ! Deux gaz associés produisent cet élixir de vie qui vous donne du *koa'h*. Il fait couler le sang dans les veines. Il fait briller vos yeux. C'est vous. Vous êtes composé à 80% d'eau.

Pourquoi mangeons-nous du poulet ? Bien sûr, il a bon goût. Mais nous devons apprendre la leçon du poulet. Lorsqu'une famille prend place pour manger le poulet, le père dit à ses enfants : « Les enfants, nous allons manger maintenant du poulet ! Une partie très importante de la séouda. »

«Qui s'en soucie ? Ce n'est que du poulet», rétorquent-ils.

Le *ness* du poulet

Non, dites-vous, ce n'est pas simplement du poulet. Vous leur expliquez que le poulet n'est rien d'autre que le *dvar* Hachem. Il a créé une machine, un poulet, capable d'absorber des glucides et d'en tirer des protéines.



Nous savons aujourd'hui que pour transformer une matière en protéine, il faut mille étapes de nucléotides différentes. Chacune d'elles doit être mesurée précisément selon une certaine formule et elles se suivent en séquence. Mille étapes concentrées en un petit processus. Le poulet est donc un *ness* ! C'est le *dvar Hachem*.

C'est de cette manière que l'on doit s'asseoir à la table du Chabbath ; vous pensez à ces idées. Vous êtes assis autour de la table avec votre épouse et vos enfants et vous mangez le *yech miayn*.

Vous n'êtes rien

Vous êtes en réalité également *yech maayin* ! Pareil pour vos enfants ! Rien n'existe dans le monde à l'exception de Hakadoch Baroukh Hou. *Hachem Elokim Emèt*, le Rambam (Yessodé Hatorah 1;4) affirme que c'est le seul *émet* qui existe. Seul Hachem est le *émèt*. Il est la seule vérité ici. Tout le reste n'est que le fruit de Sa volonté. Vous êtes le fruit de Sa volonté, ainsi que vos enfants et votre nourriture. Nous venons de démontrer que l'ensemble du monde n'est que le signe de la présence du Boré.

Évoquez ce sujet toute votre vie et plus vous révisez ces idées, plus vous atteignez la '*hokhma lénafchékha*, plus vous obtenez de connaissances.

Imaginons que la maîtresse de maison est très occupée à élever une famille nombreuse et travaille tellement la veille du Chabbath qu'elle est assise à la table et s'endort pendant que son mari évoque les protéines et le *yech miayin*. Est-elle perdante ? N'atteint-elle pas la finalité du Chabbath ?

Non. אין הקב"ה מקפח שכר כל ברירה – Hakadoch Baroukh Hou ne prive personne de sa récompense (Baba Kamma 38b). Je ne dis pas que si on n'a pas ces pensées à l'esprit, on ne remplit pas son devoir de Juif. Tant qu'on est *chomèr Chabbath* et qu'on respecte toutes les *dikdouké mitsvot*, très bien. Mais il va de soi que Hakadoch Baroukh



Hou attend de nous de devenir des personnes exceptionnelles. Autant que possible, nous devons devenir des hommes qui réfléchissent et mettent en pratique les propos de רָעָה חֲכָמָה לְנִפְשָׁךְ.

Si une personne respecte le Chabbath, sa récompense sera bien plus importante que celle d'un individu qui respecte le Chabbath sans avoir acquis de *déa*. Lorsqu'une personne a acquis la faculté à comprendre les grandes vérités de la *bria*, cette même récompense obtenue par les autres sera multipliée pour elle de façon incommensurable. *véhi kéter lérochékha*, Vous aurez ainsi une couronne sur votre tête, et avec cette couronne après 120 ans, vous prendrez place au Gan Eden et serez *néhéné du ziv hachékhina*. C'est ainsi qu'on est tenu de vivre.

Passez un excellent Chabbath !

EN PRATIQUE

La leçon du pain d'exposition

Cette semaine, *bli néder*, je passerai dix secondes par jour, chaque jour, à être attentif à toute présentation de pain, afin de méditer sur l'enchaînement des miracles requis pour la création du pain. Le Chabbath, je mettrai à profit la première bouchée de 'hala pour passer en revue mes réflexions de la semaine et me remémorer que le miracle de la création du pain à partir du néant est un rappel de la toute première Création, lorsque Hachem a créé le monde à partir du néant.



QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

Q : Rachi explique que l'objectif de la *néchama yétéra* (le supplément d'âme) qu'un Juif obtient le Chabbath sert à lui permettre de manger davantage le Chabbath (Bétsa 16a). N'est-ce pas une raison très étrange de l'obtention de ce supplément d'âme ?

R : Rachi affirme que la *néchama yétéra* a pour but de nous aider à manger plus le Chabbath. Mais en réalité, Rachi vise autre chose. Il dit qu'en raison de la *néchama yétara*, nous mangeons davantage le Chabbath. Ce n'est pas le but, mais le résultat de la *néchama yétéra*.

La *néchama yétéra*, le supplément d'âme dont nous bénéficions le Chabbath, nous aide à comprendre et à ressentir mieux le Chabbath, et de ce fait, nous sommes plus en mesure, ce jour-là, d'atteindre l'objectif du Chabbath. Si nous le mettons à profit et l'activons, nous sommes plus enclins à apprendre les grandes leçons du Chabbath. Grâce à cette énergie supplémentaire, lorsqu'un homme est de bonne humeur, il mange plus et lorsqu'il est abattu, il mange moins. Lorsqu'il reçoit sa *néchama yétéra*, l'homme devient plus enthousiaste et désire consommer davantage de nourriture, profiter des plaisirs physiques de la nourriture. Mais la *néchama yétéra* n'a pas pour but de nous faire manger davantage.

