



Offert par

Torah-Box.com

4

Le discernement du cœur

48

8

4 | LE DISCERNEMENT DU CŒUR

MIDDA 4 | LE DISCERNEMENT DU CŒUR

Le discernement du cœur est la compréhension acquise par notre " cœur ". Il s'agit d'une compréhension profonde et précise des différents sujets étudiés. C'est un peu faire un avec ce que l'on a appris. Le discernement du cœur s'obtient par un travail de maturation des sujets appris. Le Midrach Kohelet Rabba (1-17) nous dit que toute l'intelligence de l'homme est dans son cœur.

Le Rav Avraham Mi Vilna, frère du Gaon, explique cette *midda* comme étant la capacité de déduction d'un enseignement à partir d'un autre enseignement (*Maalot HaTorah*). Ainsi, il est erroné de croire qu'il n'y a " que " 613 *mitzvot*. En fait, il existe 613 " racines " de *mitzvot* desquelles émergent des milliers de prolongements qui constituent tout autant de *mitzvot*. Et c'est grâce au discernement du cœur que l'on est à même de dévoiler ces *mitzvot* cachées.

Le Rav Aizik Sher, de Slabodka, développe le concept " d'être à l'écoute des *mitzvot* ".

En deux mots : quel est le message que D. a caché derrière les *mitzvot* ? Non seulement il convient d'appliquer ce concept aux *mitzvot* que l'on accomplit tout au long de l'année, mais aussi à celles qui n'ont plus cours aujourd'hui. Prenons par

exemple la *mitzva* "d'acheter un esclave hébreu", dans laquelle on voit que le maître doit nourrir et s'occuper de son esclave de façon prioritaire. Ainsi l'esclave passe avant le maître dans plusieurs registres. Il nous appartient de rechercher ce que D. veut de nous dans notre relation "*ben adam la'havéro*" (l'homme envers son prochain) au vu du comportement qu'a le maître vis à vis de son esclave. Cette attitude envers notre prochain, apprise de cette *mitzva* que l'on n'accomplit plus aujourd'hui, est aussi une *mitzva*, qui doit être mise en pratique de nos jours.

“ Il arrivait souvent au Rav Haïm de Volozin de raconter à ses élèves combien son frère, le Rav Zalman, avait une connaissance parfaitement claire de toute la Torah. Qu'il s'agisse du Talmud Bavli ou du Talmud Yerushalmi, des cinq livres de la Torah écrite et de ses commentaires, du Zohar..., aucun de ces livres saints n'avait de secret pour le Rav Zalman. A tel point que le Rav Haïm de Volozin affirmait que son frère aurait été considéré comme un Talmid H'ah'am même s'il avait vécu au temps des Tanaim ! Un de ses élèves lui demanda un jour : " s'il en est ainsi de votre frère, qu'en était-il du Gaon de Vilna ? ". La réponse du Rav Haïm fut sans compromis : " même si mon frère avait vécu 2 000 ans, il ne serait pas arrivé à la cheville du Gaon ". Et d'expliquer que son frère connaissait toute la Torah par cœur, mais que le Gaon était quant à lui capable de réciter toute la Torah en commençant par la fin... ”

4 | LE DISCERNEMENT DU CŒUR



Obstacles à l'acquisition de cette midda

Physiologiquement, un individu ne peut pas se concentrer plus de 15 minutes sur un travail sans perte d'attention. Non content d'avoir une faculté de concentration assez courte, nous devons composer avec un mode multitâche constant qui conduit notre cerveau à zapper sans cesse d'un sujet à l'autre. Notre cerveau s'est habitué à réfléchir de manière fractionnée.

On se sent constamment débordé pour, au final, ressentir en fin de journée un goût d'inachevé.

Or la *Binat Halev*, le discernement du cœur, demande de la " *Hityachvout* ", c'est à dire de s'aménager des moments pour réfléchir et méditer ce qui a été appris. Ce n'est que comme cela que l'on va s'imprégner du *limoud* que l'on a reçu.

Pour sortir de cette manie du zapping, il faut apprendre à se poser et retrouver la capacité à se **focaliser sur une seule et même activité**. Pour atteindre cet objectif, il peut être utile de s'entraîner comme un sportif. On peut augmenter chaque jour ces moments réservés à la " *hityachvout* "

Si l'on sent que notre concentration s'échappe vers autre chose au bout de quelques minutes seulement, arrêtons-nous quelques instants et prenons simplement conscience de ce qui passe dans notre tête.

Trop souvent, nous arrêtons ce que nous sommes en train de faire sans réfléchir. C'est le meilleur moyen de capituler.

La respiration lente et l'auto-motivation orale peuvent d'être d'une aide précieuse.

Il n'y a rien de ridicule à se dire à soi-même des phrases du style : "Allez, concentre-toi" ou "Finis ce que tu es en train de faire".

Les bénéfices de cette méthode sont considérables. L'objectif à atteindre : fusionner avec le *limoud* en l'imprimant dans notre cœur !



Exercices pratiques

- Entraînez-vous à répéter un cours à votre ami, avec votre propre langage et selon votre propre compréhension.
- Choisissez un sujet étudié la semaine passée et développez le par écrit jusqu'à en tirer une pleine satisfaction : ce sujet doit être vraiment maîtrisé.