



Offert par

Torah-Box.com

41

**En étudiant
de tout son cœur !**

48

MIDDA 41 | EN ÉTUDIANT DE TOUT SON CŒUR !

Étudier de tout son cœur consiste à mettre toute son attention et toutes ses forces dans le sujet étudié. Il convient d'être dans un état de concentration maximale et de fuir toute source de distraction possible. Littéralement, il faut être " installé " dans son *limoud*. Ne pas être aux prises avec des événements externes.

Lorsque l'on veut se hâter de comprendre un sujet, on obtient rarement de bons résultats. La précipitation est souvent (toujours) négative en matière de réflexion et d'étude.

La *Guemara Berahot* (20a) en apporte un exemple :

“ Rav Adda bar Ahava vit une femme vêtue d'un vêtement rouge vif au marché. L'ayant prise pour une juive, il s'est dressé devant elle et a déchiré le vêtement (il n'est pas convenable pour une Bat israel de porter des vêtements qui attirent le regard). Il s'est avéré que cette femme n'était pas juive. Et Rav Adda Bar Ahava a donc été condamné à payer une forte amende de 400 zouz. Il a demandé à cette femme son nom. Elle s'appelait Matoun. Il lui dit : "Matoun, tu vaux pour moi 400 zouz. " Rachi explique notamment que ce prénom rappelle le terme hébreu *Hamтана*, qui signifie attente. Rav Adda bar Ahava affirmait donc que sa précipitation lui avait coûté 400 zouz. 🙏🙏

41 | EN ÉTUDIANT DE TOUT SON CŒUR !

La première *michna* des Pirke Avot, enseigne "soyez circonspects dans le jugement". Rabenou Yona explique que la *michna* s'adresse notamment aux juges qui doivent éviter à tout prix de se fier à leur première opinion. Le juge doit prendre le temps de réfléchir minutieusement afin de ne pas se tromper dans son jugement. Rabenou Yona va plus loin en affirmant qu'un homme qui se précipiterait pour juger commettrait presque une faute volontaire, car il aurait dû prendre en considération qu'un cœur pressé ne peut comprendre et que l'erreur est fréquente en tout homme.

Il en est exactement de même dans l'acquisition de la *Torah*. On doit prendre le temps de comprendre ce que l'on étudie et y revenir plusieurs fois avant de penser que l'on a compris. Il faut "tamiser" de nombreuses fois son *limoud* pour obtenir la fine fleur de la *Torah*.

La révision de sa *Sougia* est le secret de la compréhension profonde de ce que l'on étudie. Cela fait partie intégrante d'un *limoud* appliqué.

Le Steipeler rapporte un enseignement de Erouvin (54b) qui stipule que l'on doit revoir a minima quatre fois ce que l'on étudie, à l'image de Moshé Rabeinou lui-même. Et ce n'est pas dans l'optique de retenir ce que l'on apprend, mais c'est afin d'en avoir une bonne compréhension. Beaucoup ne prêtent pas attention à cet enseignement et s'étonnent de ne pas avoir de réussite dans leur *limoud* !

La *Guemara* H'aguigua enseigne qu'il faut revenir 100 fois sur son apprentissage pour le retenir...A chaque fois avec tout son cœur.

“ Un jour un avreh'rendit visite au Rav Ovadia Yossef et lui demanda de lui révéler un remède pour obtenir une mémoire aussi phénoménale que la sienne. Le Rav se dirigea vers sa bibliothèque et présenta un volume de *Guemara* à son invité. Il lui proposa de se concentrer sur un des plus longs tosfot du Chass. Pendant que l'avreh'lisait le Tosfot, le Rav Ovadia Yossef le récitait de tête mot après mot. Lorsqu'il eut fini, il dit à son élève : " Comment penses-tu que j'aie retenu ce Tosfot par cœur ? Je l'ai appris deux cents fois ! Ce n'est qu'en révisant que l'on retient. " ”



Obstacles à l'acquisition de cette midda

Prenons deux personnes qui étudient la *Guemara*. L'un des deux progresse de façon régulière, tandis que l'autre stagne de façon incompréhensible. Précisons qu'ils sont tous les deux aussi brillants l'un que l'autre, qu'ils arrivent tous les deux à l'heure et qu'ils passent exactement le même nombre d'heures au *Beth Hamidrach*. Alors qu'est-ce qui fait la différence ?

Tout se joue sur un fondement de base que l'on nomme dans le monde du *limoud*, la *Hityachvout*.

Celui qui réussit est celui qui est " installé " dans son *limoud* : il fait corps avec ce qu'il étudie.

Une des principales causes qui empêche de progresser dans son *limoud* est de ne pas avoir une bonne assise lorsque l'on étudie. Je ne parle pas d'avoir une bonne chaise ! Mais d'être dans des conditions qui permettent d'être parfaitement concentré dans son *limoud*.

41 | EN ÉTUDIANT DE TOUT SON CŒUR !

Prenons l'exemple du téléphone (ou smartphone). Depuis la création de ce petit appareil, qui rend bien des services, la qualité de l'étude de la *Torah* dans l'ensemble des endroits de *limoud* a indéniablement baissé.

Le simple fait d'avoir un téléphone dans sa poche lorsque l'on étudie est une terrible source de distraction, consciente mais aussi inconsciente. On est à l'affût de la moindre vibration, du moindre message (textos, sms, mms, mail, ...). Sans parler des appels soi-disant " urgents " qui viennent perturber le cheminement de notre réflexion.

Le simple fait de savoir que l'on peut être appelé à tout instant nous plonge dans un état de veille inconscient qui nuit fortement à notre étude. Il vous est sûrement arrivé un jour d'oublier votre précieux téléphone. Passé la minute de stress et d'angoisse, on ressent un certain bien-être et même une quiétude qui donne envie d'aller de l'avant. C'est cette sérénité qui est nécessaire dans le *limoud Torah*. C'est elle qui fait toute la différence.

Une des façons d'y parvenir est de " préparer le terrain ". Lorsque l'on règle les petits problèmes de notre vie quotidienne, on a l'esprit tranquille pour étudier. Alors astreignez-vous à évacuer le maximum des tâches qui risquent de venir vous perturber pendant votre *limoud*.

Il faut être complètement détaché du monde externe pour s'attacher à l'étude de la *Torah*.



Exercices pratiques

- Coupez votre téléphone en arrivant au *Beth Hamidrach*.
 - Prenez une heure par jour pour régler vos problèmes personnels avant de commencer à étudier.
 - Entraînez-vous à dire *Ein Od Milévado* (il n'y a personne d'autre que Lui) : j'étudie Sa *Torah*, Il m'aidera à résoudre mes problèmes.
-