ÉDITION DE LA FAMILLE FHIMA

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

POSSIBILITÉS DE SPONSORISATION ENCORE DISPONIBLES

TORAT AVIGDOR

RAV AVIGDOR MILLER ZT"L

נשא

Le Nazir et Chabbath

SPONSOR DE LA PARACHA:

COMME CE PROJET PASSIONNANT EST ENCORE NOUVEAU, LA PLUPART DES JUIFS FRANCOPHONES N'EN SAVENT RIEN, MERCI DE LE PARTAGER AVEC LE PLUS GRAND NOMBRE DE CONTACTS POSSIBLE / IMPRIMEZ-LE POUR VOTRE SYNAGOGUE ET ASSOCIEZ-VOUS À CET IMMENSE KIDDOUCH HACHEM. RECEVEZ À VOTRE TOUR BEAUCOUP DE BRAKHOT GRÂCE À VOS EFFORTS !! UN CLIC SUR VOTRE ORDINATEUR POURRAIT INCITER DES FAMILLES ET DES VILLES ENTIÈRES À SE RAPPROCHER DE HACHEM !

POUR S'ABONNER ET LE RECEVOIR PAR EMAIL:

FRANCAIS@TORASAVIGDOR.ORG

POUR LES SPONSORISATIONS OU TOUTES AUTRES DEMANDES D'INFORMATIONS:

TAEUROPE@TORASAVIGDOR.ORG

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

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

פרשת נשא

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"L

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

Le Nazir et Chabbath

Table des matières

Première partie : Un esprit harmonieux

Deuxième partie : L'esprit encombré

Troisième partie : Une journée de l'esprit désencombré

Première partie I : Un esprit harmonieux

Le Nazir exceptionnel

אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַפְלִא לִנְדֹּר נֶדֶר נָזִיר לְהַזִּיר לָהַשֵּׁם : Si un homme ou une femme fait expressément vœu (*yafli*) d'être abstème (nazir) voulant s'abstenir en l'honneur de l'Éternel (Bamidbar 6:2). C'est de cette façon que la paracha du nazir est introduite dans la sidra de cette semaine.

Le terme *yafli* est inhabituel dans la Torah et bien qu'il soit généralement traduit par «faire expressément » un vœu (Nazir 34a), en analysant le commentaire du Ibn Ezra, nous voyons qu'il le considère uniquement comme un sens secondaire et que la traduction originelle est totalement différente. Le Ibn Ezra nous apprend que le terme יַפְלִא provient du terme פֶּלֶאqui signifie quelque chose d'exceptionnel, de

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

remarquable. Traduisons maintenant le verset selon l'interprétation du Ibn Ezra : lorsqu'un homme ou une femme *réalise quelque chose d'exceptionnel* et fait vœu de devenir un nazir pour Hachem (ibid. 2-3).

Qu'y a-t-il de si remarquable ?

Nous devons étudier cette question, car si quelqu'un nous interroge, nous ne discernons rien de spécial dans cette Paracha. En quoi le nazir est-il si remarquable ? Tout ce que nous savons à son propos est qu'il doit éviter d'entrer en contact avec certains types de *touma* (impureté) qui l'entraineraient à transgresser son vœu de nazirat – c'est-à-dire qu'il ne peut se rendre partout où il le désire. Il ne peut ni boire de vin, ni manger de raisin. Il est soumis à d'autres restrictions, mais ne réalise aucun service spécial pour Hachem ; aucune mention n'est faite dans la Torah sur tel ou tel acte du *nazir*. C'est une grande question : qu'y a-t-il de si remarquable à propos du *nazir* ?

Première remarque : le simple fait de s'abstenir d'une chose permise est déjà un *pélé*. La majeure partie d'entre nous nous laissons entraîner par nos passions et instincts ; or, lorsqu'un homme s'engage à suivre un programme qui va à l'encontre de ses désirs en s'écartant même du permis, de choses qu'il désire entreprendre, c'est tellement hors du commun que la Torah le considère comme un phénomène remarquable.

C'est particulièrement valable à l'époque où le vin faisait partie du menu quotidien – tout le monde buvait du vin aux repas, c'était comme l'eau – donc toute personne suffisamment courageuse pour nager à contre-courant et s'engager à prendre sur soi un programme d'opposition, en renforçant ses muscles du « non », était digne d'une louange toute particulière de Hachem : אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַפְלִא : Un homme ou une femme qui fait quelque chose de remarquable…» Vous ne vous contentez pas de formuler un vœu, mais vous faites quelque chose de remarquable. »

Rester à l'écart de la faute

Lorsque vous lisez des ouvrages sacrés évoquant la qualité de *prichout*[1] vous constatez qu'en général, ils vous enjoignent à vous évertuer à acquérir la qualité de maîtrise de soi *afin d'être en mesure de s'abstenir de choses interdites*. On est censé s'entraîner à s'éloigner des

1. Détachement des affaires de ce monde.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

tentations, même de choses permises, car c'est ainsi que l'on sera protégé et on évitera d'entrer en contact avec des choses interdites.

Par exemple, si quelqu'un a l'usage de céder au désir de manger tout ce qui est à sa disposition dans le frigo, il devient esclave du désir de la nourriture et devient obligé de manger tout ce qu'il voit. Comme il n'a jamais développé ses muscles de maîtrise de soi, s'il se trouve face à un aliment à la cacheroute douteuse, son avidité aura parfois le dessus sur ses scrupules et il découvrira une raison pour le consommer. C'est pourquoi, lorsque l'épouse de l'Alter de Slabodka lui servait un dessert, il le goûtait et lui disait combien il était délicieux, mais avant de le finir, il le repoussait. L'Alter ne goûtait jamais de charcuteries ; il affirmait qu'en manger revenait à céder à ses passions, car on peut obtenir le même bénéfice avec un aliment qui n'est pas autant épicé.

Parole et lecture usuelles

Ce principe s'applique également à la parole. Si un homme ne s'est pas habitué à se taire, il ne pourra jamais se retenir lorsqu'il affrontera une épreuve liée aux propos interdits. De nombreuses personnes ont l'usage de parler au téléphone ; elles s'assoient au téléphone et bavardent. Elles parlent, parlent et parlent. Et même si vous ne dites rien de mal, il n'y a pas de *prichout* ; si cette maîtrise de soi est absente, qui sait ce qui se dit au téléphone ?! Qui sait quel type de langage inapproprié ils emploient ?! Dès lors, si vous pouvez vous entraîner à vous détacher de la parole, même lorsque c'est autorisé, vous pouvez vous considérer comme une personne *pélé* – vous êtes déjà remarquable.

Même un *porouch* de la lecture est exceptionnel ! La lecture est particulièrement recommandée lorsqu'on en fait un usage correct, mais certains ont l'habitude de lire et lisent tout (et n'importe quoi). Un homme est assis dans la salle d'attente du médecin et une pile de journaux est posée sur une petite table. Le contenu du journal est abject, mais il prend néanmoins un journal et le lit, car il ne se dit jamais non – et lorsqu'il affronte une épreuve, il est perdu. Il est trop faible pour se le refuser.

La retenue du nazir

C'est pourquoi il vaut la peine de pratiquer la maîtrise de soi dans tous les domaines, afin que l'esprit contrôle le corps, et lorsque surgit une question relative à la Torah ou au service divin, vous ne cédez pas aux désirs du corps, car votre esprit est seul maître à bord.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

C'était une grande partie de la vie du *nazir*, qui était un *porouch*. Le terme de *nazir* vient du mot *zar*, distinct, car c'était l'élément important de sa *nézirout* – il s'abstenait de choses superflues.

Bien entendu, il menait une existence normale. Il travaillait, avait des amis. Dans la majorité des cas, il était également marié – à cette époque, tout le monde était marié. Mais dans une certaine mesure, il menait une vie d'abstinence. Il ne buvait pas de vin, donc ne pouvait participer à des fêtes ou à des banquets. Il devait parfois éviter des repas ordinaires. Il ne pouvait se rendre à des enterrements, ni dans des cimetières. Il ne pouvait même pas se rendre dans un bâtiment où était déposé un cadavre. À bien des égards, le nazir était donc limité dans ses contacts avec le monde ; il ne pouvait être trop convivial ; il ne pouvait fréquenter les autres, et partout où il se rendait, il était l'intrus – il était à l'écart ; il se retrouvait bien souvent seul avec lui-même.

Le *nazir* vivait la vie décrite par tous les ouvrages saints qui mettent en valeur la vertu de la *prichout*, l'abstinence, vertu nécessaire pour s'éloigner de la faute. Plus un individu se permet de trouver du plaisir dans une certaine activité, plus il en devient esclave et plus il se met en danger. C'est pourquoi il est recommandé de travailler sur cette mida de *prichout* – vous devenez une personne qui sait se contrôler – et c'est l'une des raisons pour lesquelles le *nazir* est considéré comme une personne remarquable.

Une** prichout **différente

Or, en approfondissant le sujet, nous découvrons une autre raison pour laquelle le *nazir* s'écarte de la vie de ce monde. Cette idée est peut-être nouvelle pour un grand nombre d'entre vous, mais c'est en réalité surtout en vertu de ce nouvel élément que la Torah considère le *nazir* comme un être particulièrement exceptionnel.

Le 'Hovot Halévavot, lorsqu'il évoque la qualité de *prichout*, l'aborde de façon différente de nous. Ce n'est pas qu'il est en désaccord avec d'autres auteurs – tout ce que nous avons mentionné jusque-là reflète l'avis de la Torah, accepté par toute personne qui en comprend le sens, mais le 'Hovot Halévavot nous expose un nouveau concept. *Prichout*, nous explique le 'Hovot Halévavot, est le fait de s'abstenir de choses qui emplissent notre esprit de pensées étrangères.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

L'espace onéreux

Le 'Hovot Halévavot explique qu'un homme vient au monde dans le but d'emplir son esprit de Hachem. C'est votre mission la plus importante dans la vie et plus vous faites de l'espace pour Hachem dans votre esprit, plus vous pouvez être remarquable, car la grandeur d'une personne se mesure à la quantité de son esprit occupé par des pensées sur Hachem.

Cet idéal glorieux est paraphrasé dans Michlé (24,4) : וּבְדַעַת חֲדָרִים יִמָּלְאוּ כָּל הוֹן יָקָר וְנָעִים – *Grâce à l'intelligence, les chambres de votre esprit se remplissent de toute sorte de biens précieux et agréables*. Votre esprit est l'appartement le plus inestimable possible, et de ce fait, chaque centimètre de votre propriété doit être disponible pour des sujets importants. Si vous louez un appartement à dix mille dollars la semaine, vous ne pouvez occuper une partie de cet espace avec des objets superflus. De la même manière, notre esprit doit être épuré et dépourvu de tout ameublement inutile, afin de pouvoir y entreposer nos objets de valeur.

Un ameublement de valeur

Quels objets de valeur ? Le mobilier de valeur qu'un Juif religieux doit installer dans son esprit est infini. Le premier meuble sera une vision claire des origines du monde. Dans votre esprit, vous avez une image de la création de l'univers, une image glorieuse décrite dans le début de la Torah, de la manière dont tout fut créé ex nihilo. C'est dommage qu'on ne s'en rende pas compte – même lorsque vous étudiez Bamidbar ou Dévarim, cette image doit être présente dans votre esprit, car toute la Torah s'appuie sur l'idée d'avoir à l'esprit ces premières phrases décrivant la Création de l'univers.

Mais cette vision est uniquement un meuble parmi les autres. Il vous faut installer une vision de la sortie d'Égypte לְמַעַן תִּזְכֹּר: afin que vous vous en souveniez, אֶת יוֹם צֵאתְךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם כֹּל יְמֵי חַיֶּיךָ : tous les jours de votre vie (*Dévarim* 16:3). Je comprends que ceux qui récitent la prière du bout des lèvres sont satisfaits de remplir leur obligation et de réciter ces termes matin et soir, puis d'en oublier le sens, mais si l'on désire établir une demeure remplie de merveilleux objets, on tente autant que possible de le fixer comme un élément permanent dans l'esprit. La sortie d'Égypte est toujours présente dans notre esprit.

Matan Torah, le don de la Torah, est un autre meuble de grande valeur. Le Rambam affirme que l'on doit faire du Maamad Har Sinaï,

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

l'événement du mont Sinaï, la pensée la plus centrale : גַּדְּלֵהוּ עַל כָּל גְּדוּלָה – *Fais de cette idée la plus grande de toutes.* Pas seulement à Chavouot. Un jeudi après-midi ordinaire, vous devez garder à l'esprit la voix du Saint béni soit-Il qui tonna sur le mont Sinaï.

Désencombrer l'espace

Du fait qu'il faut emplir notre esprit d'un grand nombre d'images, d'idées et d'idéaux, il est très important de le désengorger. Si l'on ne fait aucune place pour installer un mobilier onéreux, on ne dispose d'aucun espace supplémentaire pour y installer les pensées véritablement importantes.

Imaginez maintenant qu'en quittant cette salle ce soir, vous voulez vous lancer dans ce projet – vous désirez devenir un homme au statut supérieur et dès que vous quittez les lieux, vous prenez une décision : « D'ici jusqu'à la sortie, je vais passer une minute à m'imaginer la Création de l'univers. » Une minute de réflexion n'est pas le meuble le plus cher, mais c'est un bon début.

Mais que se passe-t-il ? Dès que vous franchissez le seuil de la porte, vous réfléchissez déjà au menu du dîner du soir. Ou vous pensez à une autre chose insignifiante, ou à une dispute que vous avez eue avec quelqu'un. Et ce meuble bon marché bloque le passage d'une belle image dans votre esprit : une loi de la physique nous dicte en effet que deux objets ne peuvent occuper le même espace en même temps.

Le remarquable nazir

Le 'Hovot Halévavot affirme que c'est l'élément le plus important de la *prichout*. S'abstenir de choses superflues a pour fonction de vider l'esprit de choses inutiles. Car si vous êtes passionné par un certain hobby ou un autre intérêt – si vous ne vous êtes pas entraîné à vous abstenir de ce qui est permis dans ce monde – il va de soi que vous ne pourrez vous concentrer sur les grands idéaux de la vie.

Revenons maintenant au אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַפְלִא, à l'homme ou à la femme qui fait quelque chose de remarquable. Le nazir entreprend ce programme d'abstention non seulement parce qu'il désire apprendre la maîtrise de soi et s'écarter de la faute. C'est important, mais ce n'est pas le but désiré. La valeur du nazir tient au fait qu'il commence à éliminer de son esprit tout le mobilier superflu qui encombre son esprit, trop surchargé pour atteindre la perfection. En conséquence de son abstention, il est capable d'entreprendre quelque chose de remarquable

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

: il n'est pas simplement un nazir, mais un nazir pour Hachem, son esprit est réservé à Hachem. Il met son esprit à disposition pour réfléchir au thème central de la vie, Hakadoch Baroukh Hou.

Deuxième partie : l'esprit encombré

Deux problèmes

Le Méssilat Yécharim, évoquant certaines difficultés dans ce monde qui font dévier l'homme de sa route, l'écartant de la voie de la *chlémout*, la perfection, affirme qu'il faut gérer trois problèmes principaux.

L'un est la *'hévra raa*, les mauvaises fréquentations. Vous devez surveiller avec qui vous vous associez. Si vous avez grandi dans un environnement peu propice, c'est préjudiciable. Si vous épousez la mauvaise personne, son influence risque de vous détruire. Si vous êtes assis à la synagogue à côté de la mauvaise personne, elle vous détruira également. À la yéchiva, si vous êtes assis à côté d'une *'havrouta*[2] qui souhaite gâcher votre vie en bavardant, soyez sur vos gardes. L'environnement est très important – c'est l'un des trois éléments qui pose problème dans la vie. Avec qui vous associez-vous ? C'est très, très, très important.

Autre problème : *has'hok véhalatson*, être un plaisantin, ne rien prendre au sérieux. Vous passez votre temps à faire l'idiot, à parler trop. Ou les imbéciles qui se promenèrent toute la journée avec des appareils, pour écouter de la musique toute la journée. Ou bien ceux qui courent partout pour passer du bon temps.

En Amérique, ce phénomène a été décrit élégamment comme la « recherche du bonheur» pour le justifier en quelque sorte, mais c'est en réalité la recherche de la plaisanterie. L'Amérique est un pays de *ts'hok vélatson*. C'est pourquoi, lorsque vous marchez dans le quartier, tout le monde rit en même temps. Tout le quartier ! Tous les imbéciles regardent la même émission à la télévision et éclatent tous de rire en même temps. Tout un quartier de gens stupides qui entendent la même blague en même temps. *Has'hok véhalatson*, le rire et la dérision ! Nous

2. Compagnon d'étude.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

en souffrons surtout en Amérique. Tout le monde rit constamment et ils rient de leur vie insipide.

Le troisième problème

Ces deux problèmes sont certes pesants, mais le troisième l'est encore plus. Savez-vous de quoi il s'agit ? *Hatipoul Véhatirda*, être trop occupé. Être trop occupé pour pouvoir penser, c'est le plus gros problème de la vie. Pourquoi est-ce le plus gros ? En quoi est-ce le plus dangereux des trois obstacles vers la perfection ?

Réponse : le problème n'est pas que vous êtes occupés, mais que cela occupe votre *esprit*. Or, un esprit occupé, occupé au Olam Hazé, ne deviendra jamais un grand esprit. Nous devons consacrer notre vie à l'analyse, à la réflexion. Nous devons nous libérer du *tipoul vétirda* si nous voulons mener une vie chargée de sens. Lorsque nous évoquons l'idée de dégager notre esprit des occupations de la vie quotidienne, nous ne visons pas l'oisif, quelqu'un qui ne veut pas travailler, un homme qui vit, disons, dans un sous-sol, et reçoit une aide du gouvernement. Non, je ne parle pas de ces oisifs. Sachez que l'esprit d'un homme qui ne travaille pas, d'un oisif, n'est pas vide. Il est rempli – son esprit est le plus occupé de tous. Il est occupé par toutes ses frustrations et tous ses désirs. Son esprit est rempli de toutes sortes de choses qui ne devraient pas y être entreposées.

Vous voyez dans la rue un pauvre type avec un appareil émettant une musique forte ou une voiture circuler avec la musique à fond. Toute la journée, ils n'écoutent que de la musique inepte, car leur esprit est vide des choses intéressantes de la vie, et est donc plein d'ordures. Ils écoutent toute la journée de la musique émanant des stations de radio, de gens grossiers, de personnages médiocres qui chantent sur des femmes à longueur de journée. Est-ce bien la vie ? Est-ce le mobilier qui appartient à cet endroit ? De ce fait, des idéaux stupides occupent leur esprit en permanence.

Un esprit occupé

Mais l'objet de notre discussion n'est pas les personnages oisifs – nous parlons des bons, des femmes et hommes religieux, les garçons de yéchiva, les filles du Beth Yaakov[3]. Notre plus grande préoccupation est

3. Ecole religieuse de filles.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

que nous devons penser. Mais il nous faut du temps et un lieu dans notre esprit pour penser.

Il est de la plus haute importance d'être un penseur, mais lorsque vous n'avez pas de place dans votre tête, votre vie est sans intérêt. Admettons qu'après avoir travaillé de neuf heures à dix-sept heures, vous courez à la maison directement pour prendre votre repas. En route pour la maison, votre esprit pense à ceci ou à cela, à des choses sans intérêt, puis vous mangez, et dès la fin du repas, vous êtes occupé à autre chose. Vous devez bricoler dans la voiture, ou vous consultez peut-être un catalogue d'achat : vous avez besoin d'une nouvelle montre ou d'une meilleure perceuse électrique. Tellement de choses sans importance à penser ! Et enfin, le soir venu, vous devez vous coucher. Mazal tov ! Vous avez tué une journée de plus. Quand avez-vous eu l'occasion de vous arrêter pour réfléchir sur ce qu'il y a de vraiment important ?

Une prière dans le Sidour

Je suis persuadé que vous êtes occupé à prier également chaque jour, mais quel est l'intérêt de votre prière ? Vous devez connaître le sens de votre prière. Tout le monde est occupé à prier, et on n'a pas le temps de penser à Hakadoch Baroukh Hou !

Je raconte toujours l'histoire de Rabbi Lévi Its'hak de Berditchev qui demanda un jour à son *chamach*[4] de se placer devant la bima, l'estrade, de frapper sur la table et de faire une annonce. Le *chamach* s'approcha de la bima et frappa. Tout le monde interrompit sa prière et le *chamach* déclara : « Le Rabbi veut que tout le monde se rende compte de l'existence du *Boré*, du Créateur. Il y a un D.ieu !»

Ne riez pas ! C'est une annonce très importante à faire dans toutes les synagogues. En plein milieu de la prière, vous devez annoncer que vous adressez votre prière à Hachem. Nous sommes en effet trop occupés à prier pour y penser. Les Juifs prient, mais ne réfléchissent pas à ce qu'ils disent, ils ne s'imaginent pas de quoi il s'agit.

Chanter une sérénade à la lumière du soleil

Je vais vous le démontrer. Avez-vous remercié Hachem aujourd'hui pour la lumière du soleil ? La lumière du soleil ?! Vous n'en avez aucun souvenir. La lumière du soleil ?! De quoi parle-t-il ?

.....

4. Bedeau.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

Je vous le dis, la plus grande Brakha du Sidour est celle sur la lumière du soleil ! *Yotser or* (qui créé la lumière) jusqu'à *Yotser Haméorot* (qui crée les luminaires). La brakha la plus longue porte sur la lumière du soleil. La lumière du soleil ? Cela n'a même pas effleuré votre esprit. Preuve en est qu'on ne sait pas ce qu'on dit. Vous n'avez aucune possibilité de réfléchir : vous êtes trop pris par votre prière pour vous secouer et réfléchir quelques instants aux paroles que vous récitez.

Des diversions préjudiciables

À l'extérieur de la synagogue, tout le monde se laisse distraire. Il est remarquable de constater comment les esprits sont détournés de leur véritable but dans la vie. Si vous parlez à des centaines de personnes, comme c'est mon cas, vous verrez combien chacun a des soucis qui le font dévier du but. Dans presque tous les cas, ce n'est pas important, mais c'est une épreuve envoyée par Hachem pour le tester.

Nous roulons sur l'autoroute, la route principale. Mais sur le bas-côté de la route, toutes sortes d'attractions cherchent à vous faire quitter cette route de la vie. Investissez-vous avec cette fille. Investissez-vous avec votre argent. Participez à des aventures. Investissez-vous dans votre voiture, dans vos achats, plongez dans vos soucis. Impliquez-vous dans les disputes avec d'autres personnes. Impliquez-vous dans les drogues, que D.ieu préserve. Toutes sortes de tentations se trouvent sur le bas-côté de la route de la vie afin de vous pousser à vous arrêter et à faire un détour.

Ici, les bonnes affaires, là, de bons moments à passer. Quelqu'un, un cousin au troisième degré, vous envoie une invitation à un mariage, qui est célébré très loin, à Long Island. Devez-vous y participer ? Oubliez. Il ne remarquera même pas votre absence. Ne vous laissez pas distraire !

Gardez les yeux rivés sur la route

L'homme sage sait qu'il doit entreprendre ce voyage qui le conduit directement à sa destination, il s'accroche à son volant et reste concentré ; il garde les yeux sur la route et ignore toutes les distractions émanant du côté de la route. Car si vous êtes intéressés par les collections de timbres, par les collections de pièces ou par les voyages, votre esprit distribue ses intérêts en divers canaux, et les thématiques les plus importantes de la vie sont négligées.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

Vous savez, certains prennent des cours d'appréciation musicale ; ils apprennent à apprécier la musique. Avant, cela ne les intéressait pas vraiment, mais désormais, ils apprennent l'art de la musique. Vous apprenez à apprécier quelque chose dont vous n'avez pas besoin. Vous pouvez très bien vous débrouiller dans la vie sans cette appréciation de la musique. Il est vrai que ce cours est enseigné partout, mais je peux vous dire que c'est du gâchis. Beaucoup de matières sont enseignées dans les écoles, mais cela ne veut pas dire que ce sont des matières que nous devons connaître. C'est une matière de plus qui encombre notre esprit.

Dépasser l'encombrement

La leçon est la suivante : évitez de vous impliquer. Dans de bons projets, oui. Impliquez-vous dans de bons projets, mais autant que possible, tenez votre esprit à distance de choses inutiles. Restez à l'écart du superflu qui emplira votre esprit de choses dénuées d'importance.

De ce fait, *hatipoul véhatirda*, être trop occupé pour réfléchir, est la plus grande difficulté dans la vie que nous devons surmonter. Et, selon le 'Hovot Halévavot, grâce au travail sur la *prichout* – vous faites de la place dans votre esprit pour ce qui est le plus important. Vous préparez une place pour Hachem.

Telle était l'attitude du *nazir* et c'est ce qui le rendait si remarquable – il élabora un programme pour surmonter ce problème crucial de l'humanité et par ce biais, il fit de la place dans son esprit pour devenir un être remarquable.

Troisième partie : Une journée de l'esprit désencombré

Le Nazir de l'époque moderne

La question est celle-ci : que pouvons-nous faire aujourd'hui ? Nous ne pouvons devenir des *nézirim*. Ne faites pas de tentative, car vous serez coincés – il ne vous est pas possible d'apporter un *korban nézirout*[5] aujourd'hui, donc vous serez coincés pour toujours. Que pouvons-nous réaliser ? Où trouver l'occasion de faire quelque chose

5. Sacrifice de nazirat.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

de *pélé*, de remarquable comme le nazir, en créant un espace libre, disponible pour la grandeur ?

Nous parvenons à un aspect de notre vie qui est une application extrêmement importante de ce principe ; vous aurez du mal à deviner de quoi il s'agit. C'est Chabbath ! Le Chabbath, le peuple d'Israël a l'opportunité de devenir nazir – un jour par semaine, l'ensemble du peuple se détache du monde : nous vidons notre esprit de ce qui n'est pas important et nous nous attelons à devenir extraordinaires.

Un jour d'abstinence

Vous savez, entre nous, nous aurions pu penser que pour célébrer le Chabbath, il nous faudrait organiser toutes sortes d'attractions. Après tout, nous célébrons le plus grand miracle de l'histoire de l'humanité – la création de quelque chose à partir de rien – alors nous devrions faire les choses en grand ! Nous pourrions nous réunir et lancer peut-être des feux d'artifice. Nous pourrions organiser de grands jeux, des courses, des événements qui font grand bruit. Chabbath pourrait être un jour d'activité fébrile.

Mais vous voyez que le Saint béni soit-Il a d'autres projets – Il a prévu le Chabbath comme un jour de *ménou'ha*, de repos. Le Chabbath, vous êtes à la maison. Vous ne pouvez vous rendre au bureau. Vous ne pouvez traiter vos factures ou contacter le percepteur ; vous ne pouvez même pas vous occuper de la fuite sous l'évier de la cuisine.

Qu'est-ce que le Chabbath ? Le Chabbath, c'est l'abstinence. C'est la traduction du terme Chabbath : s'abstenir. Le Chabbath nous a été donné pour être une *ménoukha chéléma*[6], une occasion de développer nos esprits.

Bien entendu, il faudra beaucoup de réflexion et de pratique si nous commençons à respecter le Chabbath selon la conception de Hachem – il faut connaître l'objet de la réflexion – mais c'est ce qui est attendu de notre part. Méditez sur tous les sujets que vous étiez trop distraits pour méditer pendant la semaine, et vous aurez désormais l'occasion d'être un *nazir*.

Réflexion pendant le repas

Lorsque vous marchez en direction de la synagogue, réfléchissez. Lorsque vous êtes à la synagogue, les opportunités sont nombreuses, et

.....

6. Un repos complet.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

c'est la même chose pendant le repas. Il n'est pas sain de parler en mastiquant les aliments – vous le savez, n'est-ce pas ? Souvent, vous risquez d'avaler la nourriture de travers en parlant, et quelqu'un doit vous donner une tape sur le dos pour vous sauver la vie. Les gens meurent du fait d'avoir parlé en mangeant.

Alors, pendant que vous mastiquez votre nourriture à la table du Chabbath, vous avez une occasion en or pour réfléchir. Votre épouse parle aux enfants, vos enfants parlent entre eux, et vous avez vos idées que vous avez déjà répétées à plusieurs reprises et la famille est lasse de les entendre à nouveau. De ce fait, passez-les en revue dans votre esprit de manière plus profonde à chaque fois. Vous pensez à la sortie d'Égypte ou à la Création – ce sont les deux thèmes principaux du Chabbath – les sujets de réflexion sont nombreux.

La mère de famille s'adonne également à la réflexion : elle pense à la manne, raison pour laquelle on pose deux 'Halot sur la table, en souvenir du miracle de la manne, qui descendait en double portion pour le Chabbath. Bien qu'elle ait passé des heures dans une cuisine chaude à préparer toute cette délicieuse nourriture, elle réfléchit à la leçon de la manne : toute la nourriture – la 'Hala, le poisson et le poulet – tout provient de la main de Hachem. Deux minutes après, elle se met à réfléchir au Olam Haba, au monde futur : le Chabbath est *méein olam haba*, un avant-goût du monde futur. Si elle n'avait rien préparé avant le Chabbath, il n'y aurait rien à manger – cela lui rappelle de se préparer pour le Olam Haba. Donc elle est assise et profite du repas, mais dans le même temps, elle se met dans un certain état d'esprit.

Un Chabbath qui se prolonge pendant toute la semaine

L'un des bénéfices les plus importants de la réflexion sur le Chabbath est qu'il est destiné à servir de modèle pour toute la semaine – la *ménou'hat hanéfech* du Chabbath doit se prolonger pendant la semaine. Hakadoch Baroukh Hou dit : « Un jour de la semaine, vous n'êtes pas autorisés à faire ceci et cela, mais je voudrais que ce jour soit une préparation pour le reste de la semaine. Et lorsque vous retournez le dimanche dans votre magasin, lorsque votre seul jour de *nézirout* arrive à son terme après vingt-quatre heures, vous entamez la semaine avec l'esprit du Chabbath, avec l'esprit de *nézirout*. »

La question est la suivante : parmi la réflexion que vous réalisez pendant le Chabbath, quelles pensées sont déterminantes pour emporter la *ménou'ha chéléma* du Chabbath avec vous pendant le reste

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

de la semaine ? Comment emportez-vous l'esprit du Chabbath avec vous pour les six jours suivants ?

Une vision faible

La Guémara dit (*Brakhot* 43b) : « Un pas hâtif élimine 1/500ème de votre vision. » Il est question de marcher vite, lorsque vous êtes nerveux et inquiet – vous redoutez de manquer votre rendez-vous par exemple, ou de rater le bus, donc vous pressez le pas. La Guémara nous informe que pour chaque pas hâtif, votre vision s'altère partiellement, vos yeux s'affaiblissent. C'est vrai d'une certaine façon, on sait que la nervosité est mauvaise pour les yeux. Interrogez un spécialiste des yeux qui vous le confirmera.

Toute la semaine, on est affairé à courir de partout. Tout est urgent : « Je dois attraper ce client » ou : « Je dois passer cet appel.» Les hommes sont inquiets de leur *Parnassa*, ou d'autres choses, et ils courent partout, anxieux. À chaque fois que vous tentez de vous consacrer à un sujet de *rou'haniout*[7], une autre pensée vous traverse l'esprit : il y a tellement à faire ! Tout le monde vit dans l'anxiété et cela entraîne un certain préjudice physique sur l'homme, et sa vision s'affaiblit quelque peu.

Or, votre vision spirituelle est également affectée. Vous ne voyez plus la vérité ; vous êtes troublé au point de voir uniquement des fantasmagories. Vous êtes aveuglés par tous vos pas hâtifs et vos soucis, et vous pensez maîtriser tout – or, votre esprit est empli du *olam hazé*, de ce monde-ci et vous êtes dépassé.

Le remède

Alors, quel est le remède ? C'est la question de la Guémara ici. Comment réparer les torts causés par les efforts frénétiques de la semaine en vue de gagner notre vie ?

La guémara y répond : *Léhadar lé bikédoucha dévé chimchi* – vous retrouvez la vue par le *kiddouch*. Lorsque vous êtes assis – ou debout, selon votre *minhag* – et écoutez le *kiddouch*, cela vous fera recouvrir la vue.

À première vue, ce remède paraît étrange. Comment cela fonctionne-t-il ? Certains ont l'usage de regarder le verre de kiddouch

7. Spiritualité.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

ou les bougies – c'est très bien. Mais il faut savoir ce que vous faites. En quoi le kiddouch peut-il rétablir votre vue ?

Laissez les soucis de côté

Voici la réponse : le Chabbath nous rappelle qu'un jour, il n'y avait pas d'univers ; le monde était un grand néant, un grand zéro et Hakadoch Baroukh Hou a tout créé à partir de rien. Par exemple : *Vayomer Elokim yéhi* or – Hachem dit : que la lumière soit. C'est l'un des grands principes que le Chabbath nous enseigne – rien n'existe dans le monde si ce n'est *davar Hachem*, la parole de Hachem.

À chaque seconde, le monde n'existe que parce que Hachem désire qu'il continue à exister. Il ne l'a pas créé, puis laissé simplement en l'état. Non. À chaque seconde, il existe, car Il dit : « Qu'il continue à être ! » S'Il retirait Sa parole, tout retournerait au néant. Conclusion : rien n'existe dans l'univers si ce n'est Hakadoch Baroukh Hou !

De ce fait, le Chabbath, lorsque vous méditez sur ces idées de kiddouch dans votre tête : *vayékhoulou hachamayim*, le ciel fut créé, votre esprit est à l'affût. Vous commencez à comprendre ce principe très important : tout fut créé à partir de rien et c'est de cette façon que vous retrouvez la vue. Hakadoch Baroukh Hou a tout créé et Il dirige à présent toutes les affaires du monde. Rien n'a lieu sans Sa supervision, alors pourquoi s'inquiéter ? « Laissez-Moi vos soucis, nous glisse Hachem, prenez place et profitez-en. »

Il est responsable

Bien entendu, lorsqu'on vit à un rythme effréné, qu'on court *béméroutsat hergélam*, on court tels des chevaux de course. Les chevaux ne s'arrêtent pas pour penser tant qu'ils courent. Les hommes vivent de cette manière toute la semaine, à courir partout, et ils ont le sentiment que le monde est le fruit du hasard, qu'il fonctionne comme une relation de cause à effet. Leurs esprits sont trop absorbés pour marquer une pause et découvrir que la main de Hachem guide constamment tous les événements de leur vie.

À l'arrivée du Chabbath, le Juif retrouve sa vue. Le vendredi soir, le Juif apprend le *bita'hon*, la confiance en Hachem. Bien sûr, si vous ne pratiquez pas, rien ne pourra aider. Mais plus vous y investissez votre réflexion, plus vous comprendrez cette vérité que Hachem a créé le monde, qu'Il le crée à l'instant présent et qu'Il le contrôle. Le souci n'a pas sa place. Hachem contrôle tout.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

Vous avez l'impression de gagner votre vie, mais c'est Lui qui subvient à vos besoins. Il dirige le volant de l'histoire ; chaque détail de notre vie est sous Son contrôle et si quelque chose doit advenir, la question est de savoir si vous vous ferez du souci ou non. Rien dans le monde n'advient sans l'intervention Hachem, alors à quel sujet êtes-vous anxieux ? Qu'est-ce qui suscite votre enthousiasme ? Tout se passera bien, car Hakadoch Baroukh Hou est responsable.

Travailler avec son corps

Bien entendu, nous n'excluons pas la nécessité de prévenir les choses dangereuses qui pourraient se produire. Il faut certainement manifester de la prudence. Hakadoch Baroukh Hou souhaite que nous soyons proactifs, que nous souscrivions même à une assurance. C'est une bonne idée de prendre une assurance. Et prenez garde à ne pas placer de jouets sur les escaliers, pour éviter que vos invités ne trébuchent. Ne soyez pas imprudents ! Ne touchez pas vos yeux et votre bouche si vous n'avez pas au préalable lavé vos mains à l'eau et au savon. Tenez-vous à l'écart des personnes enrhumées qui pourraient tousser devant vous et vous contaminer avec leurs microbes. Vous devez certainement prendre toutes ces mesures.

De même pour la *parnassa* ! Il n'y a rien de mal à être un battant. Mais déployez des efforts avec votre corps ; votre esprit ne doit pas être troublé. Faites le nécessaire, mais sans exagération. Tenez-vous en à vos affaires et ne vous faites pas de souci. Ne vous tracassez pas pour des choses qui échappent à votre contrôle ! Hakadoch Baroulkh Hou dit : « Mon enfant, *hachlekh alaï yéhavékha*, décharge-toi sur Moi. Je me chargerai de tes soucis.»

Porter la couronne

De ce fait, lorsque nous mettons le Chabbath à profit pour vivre calmement et raisonnablement, c'est un acquis pour le reste de notre vie. Nous ne respectons pas seulement le Chabbath un jour par semaine. C'est *zakhor et yom Hachabbath*[8] chaque jour de la semaine. En vivant le Chabbath dans l'esprit du Chabbath, nous apprenons à vivre chaque jour de cette manière. Nous sommes toujours calmes et composés, afin d'être capable de garder à l'esprit les buts de la vie, les buts de la création, les objectifs de notre existence. Le *ménou'hat hanéfech* du

.....

8. Souviens-toi du jour du Chabbath.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

Chabbath s'étend dans la semaine et nous portons la couronne du nazir tous les jours de notre vie.

C'est le sens de ce verset sur le nazir : נֵזֶר אֱלֹקָיו עַל רֹאשׁוֹ – il porte la couronne de Hachem sur sa tête (Bamidbar 6:7). Quel type de couronne ? Le nazir dont la tête est libre de toute folie – même les choses pas si stupides, mais qui ne sont pas essentielles – afin de porter la couronne de son D.ieu sur sa tête, car il porte les pensées de Hachem *dans* sa tête.

C'est le *pélé* du Nazir : il s'est entraîné à se hisser au-dessus de tous les autres et a atteint la grandeur par le biais de son esprit. Et dans une certaine mesure, cette occasion est donnée à tout le monde – toute personne qui souhaite porter la couronne du Chabbath ainsi que la couronne de Hachem tous les jours de sa vie.

Passez un excellent Chabbath !

En pratique

Devenir un nazir chaque jour

Désormais, chaque vendredi soir avant le kiddouch, je prends trente secondes pour me préparer à cette grande occasion de devenir un « nazir » dans ce monde. Je me remémore le principe enseigné par le Chabbath : Hachem contrôle tout et je n'ai aucun souci à me faire.

En conséquence, en parallèle au maximum de temps que je passe le Chabbath à réfléchir à Hachem, j'emporte également cette leçon avec moi dans la semaine, en me rappelant une fois par jour ce principe, en tentant de trouver un élément dans ma vie qui emplit mon esprit de pensées inutiles. Je me fixe dès lors pour objectif d'entraver le développement de ces pensées et de créer de l'espace pour un mobilier plus valable pour mon esprit.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

Q:

Le Rav a mentionné plus tôt qu'un parent doit employer l'expression «s'il te plaît » lorsqu'il s'adresse à un enfant. Mais l'emploi de ce terme ne sous-entend-il pas que lorsque l'enfant se plie à la requête parentale, il ne s'agit que d'une faveur de sa part ?

R:

Non. Lorsqu'un parent dit «s'il te plaît » à un enfant, s'il le dit fermement et qu'il insiste pour que l'enfant fasse ce qu'on lui demande, l'enfant saisit qu'il doit obtempérer et il apprend, par l'exemple de ses parents, à dire «s'il te plaît. » Cela dépend du ton employé pour ce «s'il te plaît.» Or, si vous dites «s'il te plaît » et que votre enfant vous ignore, vous avez échoué. Vous êtes défaillant dans votre rôle de parent. Soit vous ne demandez pas à votre enfant d'exécuter une tâche, mais si vous le lui demandez, il doit s'exécuter. Il doit obtempérer. Avant de lui adresser votre requête, jugez si celle-ci est réaliste. Un grand homme me fit remarquer un jour : « Savez-vous pourquoi j'ai une réputation d'être un homme de pouvoir ? » Il était en effet un homme qui exerçait un pouvoir considérable. Il me confia : « Je n'ai jamais tenté quelque chose que je ne pouvais mener à bien. » Il ne se lançait que dans des projets qu'il pouvait réussir. Il s'était ainsi forgé une réputation de réussir tout. Il gagnait toujours ! Il réussissait toujours ! En effet, il ne se lançait jamais dans une entreprise où il risquait d'échouer. Donc, si vous vous voulez réussir dans votre rôle de parent, insistez sur des choses réalisables. Soyez vigilants et ne présentez pas de requête qui ne sera pas exécutée. Dans le cas contraire, vous risquez d'être un échec aux yeux de votre enfant.

Possibilités de sponsorisation encore disponibles

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

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