תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

Nous remercions nos aimables sponsors de nous avoir permis de reprendre la traduction **avec de nouveaux textes.** Offert par un donateur anonyme afin de diffuser la lumière de la Torah du Rav Miller dans le monde !

TORAT AVIGDOR

Rav Avigdor Miller ZT"L

אֱמֹר

La colère et l'au-delà

« Pour la protection du Peuple d'Israel »
« Pour la guerison complete et rapide de Yehouda Ben Hai

Vous pouvez en imprimer quelques exemplaires et les disposer dans votre choule ou dans les commerces de votre quartier, etc. Pensez également à les envoyer par e-mail à vos amis, en soulignant combien cette lecture vous enrichit.

Merci beaucoup et Chabbath Chalom
Faites passer le mot et bonne lecture !

pour s'abonner et le recevoir par email: francais@torasavigdor.org
pour les sponsorisations ou toutes autres demandes d'informations: taeurope@torasavigdor.org

פָּרָשַׁת אֱמֹר

AVEC

R' Avigdor Miller zt"l

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

La colère et l'au-delà

Table des matières

Première partie : Le Guéhinam de la colère
Deuxième partie : Pire que le Guéhinam
Troisième partie : Gestion de la colère

Première partie : Le Guéhinam de la colère

Hors sujet

À la fin de la Paracha de cette semaine, nous lisons l'histoire du blasphémateur, qui commit l'une des pires fautes : וַיִּקֹּב בֶּן הָאִשָּׁה הַיִּשְׂרְאֵלִית אֶת ה' וַיְקַלֵּל – *Et le fils de la femme israélite proféra, en blasphémant, le Nom de Hachem* (Vayikra 24:11). Ce terrible incident a été l'un des événements les plus tragiques dans le désert : un Juif qui maudissait Hachem ?! C'est une catastrophe.

Si vous le désirez, vous pouvez consulter le 'Houmach et les commentateurs pour lire cet épisode en détail. Mais en ce qui nous concerne, il suffit de savoir que cet homme était très contrarié par sa situation dans la vie, et dans sa détresse et sa colère, il accusa Hachem de sa souffrance et proféra des paroles de blasphème.

À la fin du récit, figure une liste de transgressions qui semblent n'avoir aucun rapport avec le sujet précédent du blasphémateur.

Hachem explique aux *Bné Israël* comment punir un homme qui "maudit le Nom." Mais avant de conclure le récit décrivant la mise à mort du blasphémateur, le récit est interrompu par une liste d'autres fautes qui semblent hors contexte : les meurtres (ibid. 17), les agressions (18) et les dégradations des biens d'autrui (19) – diverses fautes que l'homme peut commettre. Puis, au terme de cette liste de fautes, apparaît ceci : וַיּוֹצִיאוּ אֶת הַמְקַלֵּל ... וַיִּרְגְּמוּ אֹתוֹ אָבֶן – *les enfants d'Israël emmenèrent le blasphémateur hors du camp et le lapidèrent jusqu'à la mort.*

Il nous semble que toutes les autres fautes n'ont pas lieu d'être mentionnées ici et sont toutes hors sujet.

Le dénominateur commun

L'explication est la suivante : le dénominateur commun de tous ces sujets est la colère. Comment un homme peut-il commettre une faute aussi extrême que de maudire Hachem, que D.ieu préserve ? Réponse : il est en colère. C'est la leçon ici à retenir : une personne colérique ressemble à un électron libre capable de tout !

La Torah nous met donc en garde ici : soyez vigilants ! Toutes les formes de malveillance sont possibles pour un individu qui n'est pas disposé à réfréner sa colère. Il pourra maudire Hachem ! Même s'il ne va pas jusque-là, il pourra commettre d'autres transgressions : il dégrade le bien de son prochain, ou l'agresse, voire le mutile. Il est même capable de verser le sang d'un autre Juif !

Je n'exagère pas. Nous avons des meurtriers orthodoxes aujourd'hui et pas dans des endroits reculés. Dans ce quartier, il n'y a pas si longtemps, un homme a tué son épouse. Un homme religieux, qui n'envisagerait jamais de manger non-Cachère, a commis un meurtre. Comment est-ce possible ? Un meurtrier religieux ? En effet, une personne en colère est capable de tout.

Nous avons la garantie que la colère induit l'homme à commettre de très nombreuses fautes, majeures et mineures. En effet : אֲפִלּוּ שְׁכִינָה אֵינָהּ חֲשׁוּבָה כְּנֶגְדּוֹ (Nedarim 22b). Il est trop concentré à fulminer dans sa frustration et rien d'autre n'importe : même la Chékhina (Présence divine) n'a aucune importance pour lui à ce moment-là ! Hachem peut attendre – ce qui compte, à l'instant présent, c'est que son voisin s'est garé à sa place ! Il est plongé dans les fautes jusqu'au cou et a du mal à se calmer..

Prêt pour le Yom Hadin

C'est le sens des propos du roi Chlomo dans Michlé (29:22) : בַּעַל חֵמָה – *Qui se laisse emporter par la colère,* רַב פֶּשַׁע – *accumule les fautes. Rav* signifie qu'il a un quotient de fautes supérieur à ses bonnes actions ! Une majorité ! כָּל הַכּוֹעֵס – toute personne en colère, בְּיָדוּעַ שֶׁעֲוֹונוֹתָיו מְרֻבִּין – *nous savons avec certitude que ses fautes dépassent ses mérites (ibid.* 22a).

En d'autres termes, il ne doit pas attendre le jour du Jugement du monde futur pour découvrir ce qui adviendra de lui. Même s'il est religieux, pratique les Mitsvot et obtient de nombreux mérites – qui sont déterminants pour le jugement final – si c'est un *baal kaass*, un homme colérique, il peut être certain que ses mérites seront contrebalancés par ses fautes.

C'est pourquoi la Guémara dit : כָּל הַכּוֹעֵס – *sur toute personne qui se met en colère,* כָּל מִינֵי גֵּיהִנֹּם שׁוֹלְטִין בּוֹ – *toutes les diverses formes de Guéhinam auront de l'emprise sur lui.* (Nedarim 22a). Pas un traitement ou quelques traitements ; *kol miné* désigne tous les traitements du Guéhinam , que l'homme irascible subira.

Le programme de traitement

Ce terme de "traitements" mérite une explication. On ne nous a pas donné l'occasion de jeter un œil au Guéhinam. Personne ne l'a jamais vu et il dépasse mille fois ce que nous pouvons exprimer par le langage. Seuls les enseignements et les traditions de nos Sages nous éclairent à ce sujet. Ils affirment que c'est un lieu où la *néchama* se rend pour être traitée et soignée.

Notre plus grande attente, le plus grand bonheur que nous attendons tous avec impatience, est la promesse de כָּל יִשְׂרָאֵל יֵשׁ לָהֶם חֵלֶק לָעוֹלָם הַבָּא. On nous promet un bonheur immense. Or, quelqu'un qui ne s'est pas préparé dans ce monde ne pourra entrer au Gan Eden immédiatement – il devra d'abord être traité dans la clinique du Guéhinam afin d'être en mesure de profiter des délices du Monde à Venir.

Le choix vous appartient

Bien entendu, si vous faites *téchouva* tant que vous êtes sur terre, vous faites preuve d'intelligence, car vous évitez ces traitements. Vous vous épargnez de nombreux problèmes.

Il en va de même dans ce monde. Disons qu'un homme souffre d'ulcères. Il existe deux sortes de traitements. L'un intervient avant le stade où la maladie est extrême : il peut encore modifier ses habitudes. S'il mène une vie raisonnable, cela l'aidera à guérir. Il peut se coucher tôt chaque soir au lieu de s'installer devant "l'appareil du diable", qui détruit son esprit. Au lieu de lire des magazines tard dans la soirée ou de papoter avec la famille, s'il se couche tôt, c'est un moyen de traiter un ulcère ou de prévenir la venue d'un nouvel ulcère.

Mais la seconde méthode est l'intervention chirurgicale. S'il attend trop longtemps, au final, il devra subir une opération. Ce n'est pas le premier choix, bien entendu, car l'opération est douloureuse et également dangereuse. Au final, le médecin lui annonce qu'il s'agit d'une inflammation et d'un abcès à traiter au bistouri…

La seule alternative

Dans le Monde à venir, cependant, l'intervention chirurgicale est la seule alternative ; là, c'est la seule possibilité et c'est *toujours* douloureux. Toutes les questions et les implorations auront peu d'effet pour vous : si vous arrivez dans le Monde à venir avec un cancer qui n'a pas été traité par la Téchouva, tant que vous étiez dans ce monde, un traitement sera nécessaire au Guéhinam , avant de pouvoir entrer au Gan Eden. Et ce sera l'ENFER.

Au passage, vous avez bien fait de venir ce soir. Vous savez qu'ici, nous aimons parler d'idées joyeuses et de moyens de mener une vie heureuse et réussie. Mais connaître la vérité fait partie intégrante du package. Je désire donc vous faire connaître la vérité, pour vous améliorer. Et je vous dis, une fois pour toutes, la vérité telle qu'elle est.

La clinique où vous ne souhaitez pas vous rendre

Le Guéhinam est un lieu de traitements, de toutes sortes de traitements. Si une personne arrive avec un gros ulcère, disons de jalousie, il est trop tard pour faire quoi que ce soit ; la seule option est l'intervention chirurgicale. Et celle-ci est très longue.

Si vous vous présentez avec une faute différente, admettons, le *lachon hara*, la médisance, vous avez besoin d'un traitement différent : ils devront travailler sur la bouche. Il n'est pas agréable de se faire soigner les dents. Il faut les poncer et les remplir, les fraiser et les remplacer. Parfois, il faut en extraire à l'aide de divers instruments qui traitent le problème, afin de vous préparer au bonheur du Gan Eden.

Si l'homme n'a pas été vigilant sur ce qu'il a consommé, son estomac devra être traité. S'il a des lésions de *onaat devarim*, qu'il a usé de termes blessants, c'est une autre sorte de traitement. Vous n'avez pas écouté votre mère qui vous demandait de sortir la poubelle ? Un autre traitement est nécessaire. Chaque faute sera traitée différemment..

La colère est le tout en un

Revenons à la personne colérique. La colère, affirment nos Sages, est une tout autre affaire. Si vous êtes enclin à la colère, si vous avez tendance à vous emporter, vous devez vous attendre à un Guéhinam *où tous les traitements* vous seront administrés : כָּל מִינֵי גֵּיהִנֹּם שׁוֹלְטִין בּוֹ. Pourquoi un si grand nombre ? Car il ne s'agit pas d'une maladie. Une personne en fureur accumule les fautes.

C'est ce qu'affirme la Torah à la fin de notre Paracha. Un homme peut commettre les pires transgressions et prononcer les pires paroles. Il peut causer des dégâts, mutiler, blesser ou tuer. Certains garçons ou filles se sont enfuis à cause de la colère et se sont tournés vers une secte plutôt que vers la religion juive ; certains se sont prosternés devant des idoles pour contrarier leur famille, en raison de la colère !

Se parler à soi-même

Mais il n'est pas question uniquement de ces scénarios extrêmes. Nous parlons ici de nous, de personnes qui étudient la Torah et pratiquent les Mitsvot. Malgré tout, lorsqu'une personne est en colère, cela la pousse à être méchante et à prononcer des paroles blessantes. Certains brisent le cœur des autres dans leur colère. Ils profèrent du *lachon hara* ; ils calomnient et détruisent des vies. Ils déclenchent des controverses. Cet homme se dispute avec ses voisins et ses beaux-

parents. Malheureux et frustré, il accuse Hachem. Le *kaass* n'est pas seulement la colère, mais tous les défauts et les fautes s'ensuivent..

Lorsque l'homme se présente dans le Monde à venir avec toutes sortes de fautes – divers types de cancers, de lésions, de troubles, d'ulcères et de blessures – toutes doivent être traitées avant qu'il puisse entrer au Gan Eden. La joie indescriptible du Gan Eden l'attend, mais tout d'abord, il sera traité et préparé à ce bonheur éternel.

Deuxième partie : Pire que le Guéhinam

Une souffrance supplémentaire

La Guémara ajoute ensuite un autre point. Elle dit : non seulement tous les traitements du Guéhinam auront un pouvoir contre le colérique ; וְלֹא עוֹד אֶלָּא שֶׁתַּחְתּוֹנִיּוֹת שׁוֹלְטוֹת בּוֹ – *mais de plus, il souffrira d'hémorroïdes.*

Des hémorroïdes ? Étrange. Nous venons de lire que cet homme sera mis à l'épreuve dans le Monde à venir, et ici, un élément s'ajoute : il est dit que l'homme souffrira l'inconfort des hémorroïdes.

Je ne souhaite d'hémorroïdes à personne- à quelques-uns, oui - mais ce n'est pas une maladie grave. Personne ne souhaite en avoir, mais c'est une gêne, c'est tout, ça n'a rien de fatal.

Une explication est de mise. Après avoir évoqué la grande menace de כָּל מִינֵי גֵּיהִנֹּם שׁוֹלְטִין בּוֹ, qui est la pire des choses, il mentionne désormais des hémorroïdes ? C'est étrange.

Pire que le Guéhinam

Nous découvrons un élément qui dépasse la souffrance et la douleur. C'est d'être privé de l'occasion de mettre sa vie à profit ! La situation d'un individu, condamné à être privé d'une occasion de faire du bien, d'utiliser sa vie pour acquérir la perfection, est pire que la souffrance.

En effet, tel est *le* but de la vie. Nous le découvrons de manière absolument limpide dans de nombreux *sefarim*, de nombreux passages

de la Torah, des Prophètes et des Hagiographes; dans tous les ouvrages que nous consultons, si nous faisons un résumé de ce que nous étudions, nous découvrons que *le but ultime de la vie est d'acquérir la perfection.* Et comme nous sommes créés et placés dans ce monde pour devenir la meilleure version de nous-mêmes, tout ce qui interfère avec ce but, tout obstacle à ce but de l'existence, doit être davantage craint que le Guéhinam.

Qu'advient-il après le Guéhinam?

Approfondissons quelque peu ce sujet, qui est extrêmement important. Nous venons de mentionner que dans la majorité des cas, le Guéhinam est un processus de purification, qui, tôt ou tard, finit par s'achever. Bien entendu, nous ne parlons pas de ceux qui méprisent leur foi, tournent le dos à leur peuple, rejettent leur fidélité à l'égard de Hachem en contractant des mariages mixtes et en devenant athées ; nous parlons de ceux qui s'identifient au *Am Israël.*

Ces Juifs fidèles, même si ce sont des fauteurs – et qui ne faute pas parfois ? – trouveront finalement un moyen de quitter le Guéhinam. Même si un Juif a accumulé de nombreuses fautes et devra passer par le Guéhinam pour se purifier, il finira par en émerger – il sera peut-être pâlot, affaibli, mais il sortira du Guéhinam en titubant et sera admis au Monde futur! Enfin ! Le grand bonheur et la grande consolation : כָּל יִשְׂרָאֵל יֵשׁ לָהֶם חֵלֶק לָעוֹלָם הַבָּא – *Tout Israël a une part dans le Monde à venir.*

Les performances sont éternelles

Or, lorsqu'il arrive au Monde à venir, ce n'est pas la fin de ses soucis. Car il ne suffit pas d'être purifié d'une faute ni d'être libéré de ses fautes. L'entrée au Olam Haba nécessite des mérites et des actes positifs. Vous devez agir pour y accéder. Votre préparation en vue du Monde à venir compte.

C'est uniquement la Torah, les Mitsvot, les vertus et la perfection d'un esprit de Torah acquis par une personne dans ce monde, qui lui confèrent le bonheur du Olam Haba. Ce n'est donc pas la purification des fautes qui prime, mais ce sont vos réalisations qui comptent le plus. Bien que la récompense du Monde à Venir soit infinie, vous devez

vous y présenter avec vos reconnaissances de dettes, afin de profiter de ce bonheur.

Que remarquons-nous ? Les transgressions sont terribles. Chaque faute est une calamité et nous devons redouter d'en commettre, car rien n'est plus dur que le Guéhinam. Mais au final, la faute sera éliminée et en fin de compte, vous serez purifié. La sanction a une limite, elle n'est pas infinie.

Mais une Mitsva est éternelle. Les réalisations perdurent pour l'éternité. De ce fait, lorsqu'on perd des occasions de faire du bien dans ce monde, c'est pire que la sanction du Guéhinam ! Car גֵּיהִנֹּם כָּלָה – *Le Guéhénom a une fin* (Roch Hachana 17a), mais les réalisations ne s'achèvent jamais.

Le problème des hémorroïdes

Nous en arrivons au message communiqué ici par les Sages. וְלֹא עוֹד אֶלָּא שֶׁתַּחְתּוֹנִיּוֹת שׁוֹלְטוֹת בּוֹ – *Plus que le Guéhinam, il souffrira même d'hémorroïdes dans ce monde.* En d'autres termes, non seulement existe-t-il un Guéhinam qui attend cet homme coléreux, mais de plus, il souffrira d'hémorroïdes, des souffrances d'une maladie tant qu'il est en vie.

D'une maladie ? Tant qu'il est en vie ? C'est tout. Et ce n'est pas une maladie des plus graves. Il n'est pas dit qu'il souffrira d'un problème cardiaque ou deviendra aveugle – cela pourrait advenir, s'il mène une vie de colère, mais avant que cela ne se produise, il souffrira d'hémorroïdes.

Réponse : il sera fréquemment importuné. Et ce tracas amoindrira son esprit : on ne peut développer de grandes idées lorsqu'on est constamment importuné. Et ce type colérique et frustré sera puni en étant constamment assailli par ses soucis du quotidien. C'est la pire sanction, car il ne sera pas en mesure de s'élever aux hauteurs de la perfection.

Lorsqu'il s'assoit, il souffre. Souvent, lorsqu'il s'allonge, la douleur le poursuit. Et cette douleur constante, même si ce n'est pas bien terrible, le prive d'occasions de devenir remarquable et entrave ses efforts.

Les grands petits problèmes

Les hémorroïdes ne sont qu'un exemple, il pourrait souffrir d'autre chose. C'est pourquoi la Guémara cite un verset à ce sujet : וְנָתַן ה' לְךָ שָׁם לֵב רַגָּז – *Hachem te donnera un cœur effaré*. Cela signifie que la personne en colère souffrira de toutes sortes d'anxiétés. וְכִלְיוֹן עֵינַיִם – *mettra la défaillance dans tes yeux*,וְדַאֲבוֹן נָפֶשׁ – *et l'angoisse dans ton âme* (Devarim 28:65).

La Guémara s'interroge : quelle est cette chose qui abîme les yeux et blesse l'âme ? Les hémorroïdes. Les douleurs constantes constituent un frein à la vie. Mais la souffrance peut advenir sous diverses formes. Il peut souffrir de problèmes aux yeux, de maux de tête ou d'autres inconforts. Une mauvaise santé, même dans un domaine mineur, est la plus grande calamité possible, bien pire que le Guéhinam, car elle l'empêche de devenir remarquable. Il est enchaîné à toutes les choses insignifiantes de la vie.

Un esprit distrait

Même s'il jouit d'une parfaite santé, il sera toujours frustré en raison de sa *mida* de colère qu'il n'a jamais réprimée. Il se creusera toujours les méninges, en pensant : pourquoi ceci, pourquoi cela ? Pourquoi n'a-t-elle pas fait ceci ? Pourquoi a-t-il fait ceci et cela ? Telle est la vie d'une personne qui se met facilement en colère : elle est frustrée, irritée et susceptible. Et une telle personne n'est pas capable de mettre à profit toute la grandeur que la vie a à lui offrir. Et c'est la pire situation : si quelque chose se met en travers du chemin pour réduire l'ambition d'une personne qui veut aller de l'avant, c'est plus pénible que toute autre punition imaginable.

Disons qu'il pourrait aller de l'avant et prier. Il pourrait prier de tout son cœur. Quelle grande réalisation ! Chaque homme et chaque femme doit aspirer à s'élever dans la *téfila*, car la perfection de la conscience de la présence de Hachem, de la confiance en D.ieu, de l'amour de Hachem, émane de la prière, et vous l'emportez avec vous dans le Monde à venir.

Mais si une douleur, même légère, vous importune constamment, vous n'êtes jamais tranquilles. Vous voulez sortir de la synagogue. Vous ne pouvez rester debout pendant le Chemoné Essré très longtemps, car vous souffrez.

Ou encore, votre esprit est ailleurs en raison de votre colère. Il se trouve encore dans la cuisine à ruminer sur ce que votre épouse vous a dit ce matin. Ou il est au bureau, en colère contre votre patron pour vous avoir à nouveau retenu au bureau. Vous perdez des occasions, qui sont plus précieuses que tout.

Liberté véritable

Mais la prière n'est qu'un exemple. Rien ne déclenche la colère d'une personne dotée de sérénité et la vie de cette personne dans ce monde lui est largement ouverte. Son esprit n'est pas enchaîné. Il peut étudier la Torah. Il peut effectuer une introspection. Il peut faire Téchouva ; il peut rectifier ses fautes et s'épargner de nombreux problèmes.

Il est en mesure de penser à Hachem. On peut descendre l'avenue et s'entraîner à penser que Hachem nous regarde. Un esprit libre peut pratiquer cela ! Il peut marcher dans la rue et penser aux miracles que Hachem a opérés pour nous. זִכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר עָשָׂה – *Retenez toujours les miracles que Hachem a fait pour* nous (Tehillim 105:5). C'est donc une mitsva de réfléchir à la sortie d'Égypte. C'est une Mitsva, une perfection, de réfléchir à la manne, à l'ouverture de la Mer rouge et à d'autres miracles.

Mais s'il souffre d'hémorroïdes ou d'autres maux, tout ce qui affecte une personne consumée par la colère et la frustration, c'est une tragédie. Il est trop préoccupé par ses petites irritations pour atteindre la grandeur que la vie a à lui offrir ; au lieu de mettre à profit l'occasion de la vie octroyée par Hachem, afin de rassembler toutes les pièces précieuses qui constitueront son admission dans le Monde à venir et son bonheur éternel, il est préoccupé par les hémorroïdes et tout le reste.

Troisième partie : Gestion de la colère

Résolution de problèmes

Vous dites par exemple : « Eh bien, Rav Miller, vous êtes doué pour décrire le problème, mais que pouvons-nous faire à ce sujet ? Nous sommes des êtres humains après tout. Nous sommes

constamment sujets à la frustration, à la colère ou à l'irritation. Quelle est la solution?»

C'est une bonne question, en réalité, car je ne peux pas utiliser une baguette magique. Du travail et de la réflexion sont nécessaires. Mais nous devons chercher une solution. Si vous devez trouver une solution à ce problème de *kaass*, de frustration, qui ne cesse de se manifester, soyez attentifs pendant les quelques minutes qui nous restent.

Dans l'ouvrage *Or'hot Tsadikim*, l'auteur parle des *midot*, d'une *mida* et de son opposé. Il mentionne, par l'exemple, la *gaava*, l'arrogance, et mentionne aussi son contraire : l'*anava*, l'humilité. Il passe en revue chacun des traits de caractère, chaque *mida* et son contraire.

Mais arrivés à la colère, nous sommes surpris : il n'affirme pas que le contraire du *kaass*, c'est le calme, la maîtrise de soi. Le *Or'hot Tsadikim* affirme que le contraire du *kaass*, c'est le *ratson*. Il s'agit d'accepter chaque situation de bon gré, de se satisfaire des événements que l'on vit, c'est le revers de la médaille de la colère.

La colère : une opposition

La colère est une réaction émotionnelle et physique à l'opposition. C'est un processus naturel du corps, destiné à être utilisé en cas de nécessité : il peut vous aider à neutraliser de dangereux opposants.

Mais le problème est que nous avons entraîné nos émotions à réagir, même lorsqu'il n'y a aucun danger, aucune opposition réelle. Même l'opposition imaginaire peut produire les mêmes effets sur le plan affectif et physique.

Prenons le cas d'un homme en colère. Il ne combat pas les mécréants. Il n'a pas peur pour sa vie : il est en colère, car il s'attendait, en rentrant à la maison ce soir, à consommer un repas de viande ; or, sa femme lui a annoncé une bonne nouvelle : le poisson est au menu du soir. Aussitôt, ces glandes se mettent en action !

Il ne va pas forcément devenir rouge de colère, ça peut arriver pour un mari fou, mais je parle ici de personnes saines. Il ne va pas jeter de la vaisselle au sol ; il vous remerciera peut-être. Mais malgré tout, il a le sentiment que sa volonté a été contrariée, et comme il

prend sa volonté au sérieux, ses émotions et ses réactions commencent à se manifester.

Une opposition constante

Cela se produira fréquemment, car vous rencontrerez toujours des obstacles qui s'opposent à votre volonté. C'est parfois une opposition importante et la frustration est plus grande. Parfois, c'est uniquement le mauvais choix de dîner, et la frustration est moindre.

Dans tous les cas, il sera toujours en opposition avec les circonstances. Une vie sans heurt n'existe pas. Son épouse lui demande peut-être un service et il estime qu'il est trop occupé pour cela. Ou bien, il a perdu de l'argent en raison de la négligence d'un autre. Quelqu'un l'a peut-être mis dans l'embarras, ou il n'a pas obtenu un certain honneur qu'il pensait mériter. Quelle que soit la situation, il rencontre une opposition à sa volonté. Il est insatisfait des circonstances auxquelles il est confronté et est frustré. Dans tous les cas, c'est de la colère. La frustration est simplement un terme de cache-misère. C'est le moyen de recouvrir votre colère.

Satisfaction garantie

Si la colère est vraiment une insatisfaction, il est logique que l'opposé de la colère soit le *ratson*. C'est un *'hidouch* du *Or'hot Tsadikim*, une idée novatrice qui ne figure dans aucun autre ouvrage, mais qui est logique : apprendre à se satisfaire de toutes les circonstances que l'on traverse est une *mida* sur laquelle le Juif religieux doit travailler afin de surmonter la colère.

Je ne dis pas qu'il faut se satisfaire du mal, se satisfaire des fautes commises par les autres; mais chacun doit apprendre à accepter les "injustices" commises contre nous, comme les insultes et préjudices à notre égard.

Vous êtes satisfait lorsque vous n'obtenez pas l'honneur que vous convoitiez. Non seulement, vous ne vous plaignez pas, mais cela ne vous dérange pas Vous l'acceptez de plein gré. Et cette réaction s'appuie sur votre prise de conscience que Hachem est aux commandes !

Le spectacle de marionnettes

Le monde est parfaitement sous contrôle ; nous sommes tous des marionnettes. Hachem se tient dans les coulisses et tient les ficelles. Même lorsque certains nous causent du tort, ce n'est pas eux qu'il faut mettre en cause, mais Hachem. Il tire les ficelles ici et là, déclenchant la conduite des marionnettes à notre égard.

De ce fait, Hachem est aux commandes et vous pouvez être certains que Sa conduite est parfaite. Vous pouvez être satisfait de toute Sa conduite.

Lorsqu'une personne ressent de la satisfaction, elle a confiance dans la manière dont Hachem dirige le monde, et ne devient pas facilement une proie de la colère. Elle apprend à se satisfaire de la conduite de Hachem, désire ce que Hachem désire et accepte ce qu'Il lui envoie.

Un programme de vie

Ce n'est pas pour autant que l'homme ne doit pas tenter d'améliorer sa situation. Allez à fond ! Faites tout le nécessaire ! Mais quel que soit le résultat, prenez l'habitude de dire : צַדִּיק ה' בְּכָל דְּרָכָיו – *Hachem est vertueux dans toutes Ses voies* וְחָסִיד בְּכָל מַעֲשָׂיו – *et manifeste de la bonté dans toutes Ses actions.*

Je ne prétends pas que ce programme soit facile. Je m'adresse également à moi-même. Ce n'est pas aisé, mais si vous êtes sérieux, vous constaterez des résultats. Et si vous répétez constamment ce verset : צַדִּיק ה' בְּכָל דְּרָכָיו וְחָסִיד בְּכָל מַעֲשָׂיו – il finira par devenir votre manière de vivre. Vous aurez ainsi adopté une attitude de satisfaction, de *ratson*, dans toutes les situations.

Ce n'est pas pour autant que vous y parviendrez directement : שֶׁבַע יִפּוֹל צַדִּיק וָקָם – Le Tsadik tombe sept fois, mais il se relève à nouveau (Michlé 24:16). Rabbi Na'hman de Breslev écrit ce qui suit : « Lorsque j'étais plus jeune, je tentais de servir Hachem. Je tentais, puis chutais, et parfois, je ne tombais pas sept fois, mais cent fois. Mais à chaque fois, je me relevais et je tentais à nouveau." Il échouait cent fois. "Mais je me relevais, témoigne-t-il, et au final, je restais debout !"

C'est la carrière de tous les grands hommes. Ils chutent à plusieurs reprises, mais au final, ils finissent par conquérir. Ils sont

frustrés, fâchés; mais ils se remémorent ceci : tout vient de Hachem ! צַדִּיק ה' בְּכָל דְּרָכָיו וְחָסִיד בְּכָל מַעֲשָׂיו. Même si cela me dérange, je me convaincs du contraire. Et la fois suivante, je n'en serai pas importuné. Et au final, ce sera : קָם; à la fin, vous tenez debout.

Kol Miné Gan Eden

Sachons que plus une personne s'entraîne dans ce domaine, plus elle continue à se relever et à répéter : "Hachem est droit et juste dans toutes Ses actions, et Il est bon dans toutes Ses voies", plus elle gagne d'acquis pour le Monde à venir. Tout comme, dans le Guéhinam , il existe divers traitements pour toutes les formes de fautes et de mauvais traits de caractère, le même principe s'applique au Gan Eden; où il existe toutes sortes de récompenses.

Dans le Monde à venir, une personne n'est pas récompensée de manière générale, mais de manière spécifique ; chaque mitsva, chaque réalisation, correspond à une récompense spécifique. Le Monde à venir est composé de pierres précieuses de différentes couleurs, divers sortes de plaisirs, tous les délices, chacun selon le type d'action qu'il a réalisée dans ce monde.

Comme cette *mida* de *ratson* est l'opposé du *kaass*, sachez que tout comme la colère induit dans le Guéhinam toutes sortes de traitements, de même la *mida* de *ratson*, d'accepter de plein gré votre sort, vous apportera toutes formes de compensation dans le Gan Eden ; *kol miné Gan Eden* lui seront accordés.

On ne peut mesurer les bons résultats qui découlent de cette qualité d'acceptation des actions de Hachem avec un cœur rempli de confiance dans Ses voies. Un homme qui s'entraîne de cette manière parfait de plus en plus son caractère. À chaque fois qu'il remplace le sentiment de frustration, de colère, par l'acceptation de la volonté divine, il parfait son caractère de plus en plus. Il devient un homme de foi, un homme de confiance en D.ieu et de sérénité, grâce à sa conscience de Hachem.

Grand esprit, grandes récompenses

Et cette attitude nous indique que son esprit est désormais ouvert à de grandes réalisations. Il vit en effet avec l'attitude de צַדִּיק ה' בְּכָל דְּרָכָיו וְחָסִיד בְּכָל מַעֲשָׂיו – *Hachem est vertueux dans toutes Ses voies* –

et bienveillant dans tous Ses actes, il vit avec cette *mida* de confiance en Hachem, et n'est pas perturbé par des frustrations constantes. Son esprit n'est pas étroit ou limité.

Il a l'esprit large ; il est grand ouvert au vaste éventail d'opportunités, et il accomplit de nombreuses formes d'*avodat Hachem* dans ce monde. Il est capable de réfléchir à tous les grands idéaux qui rendent remarquable un Juif de Torah. Celui qui surmonte les frustrations de la vie et devient un *ich ratson*, plutôt qu'un *ich kaass*, est capable de réaliser tous les grands accomplissements et attitudes d'une vie de Torah. Ses performances sont si brillantes qu'il est dit à son sujet : כָּל מִינֵי גַן עֵדֶן שׁוֹלְטִין בּוֹ – *toutes les formes de récompense l'attendent au Gan Eden !*

Passez un excellent Chabbath !

En pratique

Acquérir de la satisfaction

Dans notre Paracha, nous nous familiarisons avec la grave faute de la colère et ses conséquences, pour le colérique, dans le Guéhinam. L'opposé de la colère est l'acceptation. Lorsque nous apprenons à accepter que tout, dans ce monde, est le fait de Hachem, dans notre intérêt, nous passons de toutes les formes de Guéhinam à l'acquisition de toutes les formes de Gan Eden. Cette semaine, *bli néder*, je passerai trente secondes chaque matin à revoir ce concept et à réfléchir à une application dans ma vie. Le soir, je prendrai encore trente secondes pour passer en revue ma journée et déterminer si j'ai réussi à appliquer la leçon.