

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

בְּהֶעֱלַתְךָ

L'arrogance et l'estime de soi

RÉFOUA CHÉLÉMA VÉMÉHIRA
À RAV RON MOCHÉ BEN AVIVA

« POUR LA PROTECTION DU PEUPLE D'ISRAEL »
« POUR LA GUERISON COMPLETE ET RAPIDE DE YEHOUDA BEN HAI
ET RAV ISRAEL BEN RACHEL »

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

פְּרִשְׁת בְּהַעֲלֹתֶךָ
AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"l

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

L'arrogance et l'estime de soi

Table des matières

Première partie : L'homme humble

Deuxième partie : L'humble humain

Troisième partie : L'humble muet

Première partie : L'homme humble

La plus grande louange

Dans la paracha Behaalotekha, nous découvrons les termes de louange les plus glorieux conférés par Hachem à un seul être humain. À propos de Moché Rabbénou, la Torah dit : **וְהָאִישׁ מִשָּׁה עָנִיו מְאֹד** Et l'homme Moché était très humble, **מְכַלְכַל הָאָרֶץ אֲשֶׁר עַל פְּנֵי הָאָרֶץ**, – plus humble que tout être humain sur la face de la terre (Bamidbar 12:3).

La Torah n'affirme pas que c'était l'homme le plus intelligent de la terre, bien qu'il le fût. Il n'est pas mentionné non plus qu'il était extrêmement diligent, alors qu'il l'était aussi. La Torah aurait pu choisir de nombreux compliments pour faire l'éloge de Moché. Or, l'éloge choisi par la Torah consiste à préciser qu'il était l'homme le plus humble sur la face de la terre.

Qu'est-ce que l'humilité ?

Une déclaration de cet ordre sur Moché Rabbénou, un éloge d'une telle ampleur, mérite une étude approfondie. La première remarque, c'est que ce sujet de l'humilité exceptionnelle de Moché Rabbénou ne

nous semble pas vraiment logique. D'après notre interprétation de l'humilité, nous serions d'avis que Moché était un homme doux, calme et effacé, qui ne reconnaissait pas sa propre grandeur. Qu'est-ce que l'humilité après tout ? N'est-ce pas considérer que vous avez une faible opinion de vous comparé aux autres, que vous ne vous considérez pas comme quelqu'un d'aussi intelligent et de vertueux que les autres ?

Et selon notre interprétation de ce verset, Moché Rabbénou se considérait comme inférieur à tous les autres êtres humains sur terre.

Une conclusion impossible

Or, une telle conclusion est impossible à concevoir. Il serait absurde de notre part d'imaginer que Moché Rabbénou se considérait inférieur, car, dans la Torah, il est écrit : וְלֹא קָם נְבִיא עוֹד בְּיִשְׂרָאֵל כְּמֹשֶׁה – Mais il n'a plus paru un prophète tel que Moché (Devarim 34:10). Notre illustre enseignant, Moché Rabbénou, ne pouvait renier ce verset. Il devait croire qu'il était le plus grand prophète : cela fait partie de la Torah.

Et ce n'est pas une simple partie de la Torah, c'est la Torah elle-même ! C'est là que réside la validation de toute la Torah ; il n'existe aucune prophétie qui puisse supplanter celle de Moché Rabbénou ! Hachem l'affirme : « Plus jamais ne se lèvera un prophète aussi remarquable que Moché. » Et si quelqu'un, par la suite, prétend avoir reçu une vision qui abolit la Torah de Moché, c'est un menteur et un faux prophète. Personne n'aura jamais le pouvoir de proclamer : « J'ai reçu une vision céleste qui remet en question l'enseignement de Moché Rabbénou. »

Pas de complexe d'infériorité

Parmi tous les hommes sur la surface de la terre, Moché Rabbénou était le meilleur connaisseur de la Torah et il croyait certainement à ce principe fondamental, stipulant qu'un autre prophète comme lui ne s'élèverait jamais. Moché Rabbénou croyait à chaque mot de la Torah, il n'était pas un hérétique, que D.ieu préserve. Il savait qu'il était le seul homme dans l'histoire à avoir parlé face à face avec Hachem et que le *dvar Hachem* adressé au peuple juif par son intermédiaire était le dernier mot à tout jamais.

Revenons à notre question : comment est-il possible que l'homme qui dépassait tous les autres fût également le plus humble que tous les autres sur la surface de la terre ? Cela pose problème à la définition habituelle de la modestie, car Moché connaissait certainement sa valeur et ne souffrait pas de complexe d'infériorité.

Connaissez vos points forts

Répetons ce principe du 'Hovot Halévavot : un animal, explique-t-il, paraît également humble. Vous observez un gros bœuf tiré sur la route par un jeune garçon. Un bœuf standard pèse plus de 450 kg tandis qu'un jeune garçon pèse peut-être 40 kg. Le bœuf pourrait facilement lui marcher dessus et l'écraser en un instant, mais cette bête marche lentement, suivant les ordres de l'enfant. Allez-vous m'objecter que ce bœuf est humble ?! Non, il est simplement bête ! Il n'a pas de cervelle et ne connaît pas sa puissance : il n'est pas conscient de ses capacités.

Ainsi, un dirigeant du peuple juif, même s'il est humble, ne peut être un bœuf stupide ni quelqu'un qui cède. Moché Rabbénou n'était ni un faible ni une mauviette. Il ne céda pas à Kora'h ou à d'autres. C'était un homme fort, qui s'exprimait fermement si nécessaire. Il manifesta aussi de la colère ! **וַיִּקְצַף מֹשֶׁה עַל פְּקוּדֵי הַחַיִּל** – Moché Rabbénou se mit en colère contre les officiers de l'armée (Bamidbar 31:14). Ou lorsque le bouc expiatoire fut brûlé, **וַיִּקְצַף עַל אֶלְעָזָר וְעַל אִיתָמָר** – Moché se mit en colère contre Elazar et Ittamar. **וְרַשׁ הָרַשׁ מֹשֶׁה** – Il exigea de savoir : « Pourquoi avez-vous brûlé le *korban* ?! » Il ne quitta pas les lieux docilement, en doutant de lui-même. Il était dur ! Il exigeait des réponses ! « Pourquoi n'avez-vous pas mangé le *korban* ?! »

Le signe d'un grand homme

Or, aussi grand, imposant et dur qu'il fût, en cas de nécessité, il était humble à l'égard des hommes. Moché Rabbénou traitait les autres Juifs de la manière la plus humble lorsque c'était requis de sa part. Tous nos grands hommes ont été similaires à cet égard – si un homme ne traitait pas autrui avec humilité, c'est évident qu'il n'était pas un grand homme.

Vous pouvez être l'homme le plus remarquable et percevoir en même temps la grandeur des autres. Et cette grande prouesse de Moché Rabbénou – d'apprécier sa propre valeur tout en manifestant de

l'humilité avec les autres – est une qualité que nous devons tous nous évertuer à imiter.

Dans l'ouvrage *Rechit 'Hokhma* (Chaar Haira 12), l'auteur mentionne une question qui sera posée à l'homme dans le Monde futur : *Himlakhta et 'haverekha alekha béna'hat rouah ?* : as-tu laissé ton ami te dominer grâce à ta douceur ? Il vous sera demandé de répondre à cette question le Grand Jour du Jugement. Au lieu de dominer ton prochain par ton attitude, en ouvrant ta grande bouche, lui as-tu parlé avec douceur ? Lui as-tu donné le sentiment qu'il était plus important que toi ? C'est une question à laquelle vous devrez un jour fournir une réponse.

L'arrogant ignorant

Ce n'est pas aussi simple que cela paraît, car nous ne sommes pas humbles ! En réalité, nous avons une très haute opinion de nous-mêmes ! Et lorsque quelqu'un a une très haute opinion de lui, il n'y peut rien et regarde les autres de haut. Parfois, il va même jusqu'à parler contre eux et à les mépriser.

Vous l'entendez constamment – même par des ignorants ; vous entendez des hommes ignorants au téléphone critiquer untel et untel, rabaisser tel autre. Si vous êtes assis à côté d'un tel homme à la synagogue et que vous écoutez quelque peu sa conversation, vous découvrez qu'il critique tout le monde : le fidèle assis derrière lui, le Rav, le *gabbai*, etc. Personne n'est à sa hauteur ! C'est pourquoi il les critique : il se juge supérieur et les regarde de haut.

La majorité des hommes ne mûrissent jamais

C'est ce qu'il y a de plus naturel ; même un petit bébé debout dans son berceau est tout fier. Il adore attirer l'attention ; il sautille dans son berceau pour que vous l'applaudissiez. Un jeune enfant estime qu'il est le centre du monde. *אָנִי וְאַפְסֵי עוֹד* – *Je suis tout et à part moi, rien ne compte dans ce monde.* Il pense que le monde entier est à ses genoux et que ses désirs sont primordiaux. Et s'il n'obtient pas ce qu'il désire, il tape des pieds et pique une crise ; il hurle et crie pour l'obtenir. Le monde tourne autour de lui et de lui seul.

Bien entendu, au fil du temps, lorsqu'il grandit, il commence à reconnaître que d'autres personnes peuplent le monde à part lui et il acquiert une certaine notion de la manière de s'adapter à l'humanité.

Dans le but d'interagir avec la société, il apprend à réprimer son orgueil. Mais il est toujours bien présent. Ses actions et sa manière de penser sont indéniablement justes. « Je suis conscient d'avoir le meilleur jugement », pense-t-il. « Je peux parfois commettre une erreur, mais généralement, mon esprit est plus droit que celui de la majorité des hommes. » Il est si fier de lui qu'il regarde de haut de nombreuses personnes ; il en fait des moins que rien.

La supériorité instinctive

Mais la dure réalité est que l'homme a l'habitude de se considérer important, sans qu'aucun calcul ne soit fait. Il n'a jamais pris le temps d'étudier les vertus des autres et celles qu'il possède et de procéder à une comparaison. Il n'a jamais fait ce genre de calcul. Il sait *instinctivement* qu'il vaut mieux ! C'est l'instinct le plus naturel au monde !

En conséquence, si nous désirons surmonter cet instinct, il faudra fournir des efforts ; afin de contrer ce sentiment inné de votre propre importance, vous devez vous activer à étudier les qualités des autres. Reconnaître les vertus des autres est la première étape pour devenir un homme humble ; un homme qui ne sera pas embarrassé de répondre à cette question : « As-tu laissé ton ami te dominer ? » C'est le premier exercice pour développer notre humilité : consacrer du temps à explorer les vertus des autres.

Humilité pratique

Lorsque vous commencerez à analyser diverses personnalités, vous serez étonnés par toutes les vertus qu'ils possèdent et votre orgueil et votre arrogance disparaîtront peu à peu. Lorsque vous cherchez des qualités chez les autres et prenez conscience qu'ils sont aussi vertueux, c'est un moyen de surmonter l'orgueil. Vous commencez ainsi à suivre la voie de l'humilité empruntée par Moché Rabbénoù toute sa vie.

Il s'agit d'emprunter le chemin qui mène à la grandeur. Les ouvrages de *moussar*, au sujet de l'humilité, affirment que c'est la source d'un grand nombre de qualités. L'humilité est un terme global qui inclut de nombreuses vertus ; toutes les bonnes *midot* sont des sous-divisions de l'humilité. Un homme humble est aimé par tous ceux qui l'entourent. Il n'est pas arrogant, mais est bienveillant et patient ; il

est aussi enclin à pardonner. Un homme humble avec ceux qui l'entourent suit la voie de la grandeur.

Deuxième partie : L'humble humain

L'autre humilité

Vous remarquez que, lorsqu'il est question d'humilité, les ouvrages sacrés mettent toujours l'accent sur la relation entre l'homme et son prochain, l'humilité que l'on est censé ressentir à l'égard de notre prochain. C'est le sens le plus habituel de l'humilité. Contre qui fait-on preuve d'arrogance? Contre les autres ! En conséquence, c'est la définition à laquelle nous pensons généralement – être un *anav*, un homme humble, envers tout le monde. C'est pourquoi l'*avoda* d'étudier les vertus des autres a tant de valeur.

Or, lorsque vous étudiez le 'Hovot Halévavot, au niveau du *Chaar Haknia*, la section qui nous enseigne la vertu de l'humilité, vous chercherez en vain la qualité dont nous venons de parler ce soir. Le 'Hovot Halévavot est un ouvrage qui traite des relations entre l'homme et D.ieu, un manuel d'instruction pour nous guider dans notre relation avec Hachem ; ainsi, lorsqu'il évoque l'humilité, il nous expose un concept tout à fait nouveau. Soyez attentifs, car c'est le cœur de notre sujet : c'est un concept fondamental qui mérite une étude en profondeur.

Lorsque le 'Hovot Halévavot évoque la valeur de l'homme humble, il affirme que l'humilité concerne celui qui est humble à l'égard de Hachem. C'est la définition du 'Hovot Halévavot : il faut apprendre à devenir humbles dans nos interactions avec Hachem.

Humble envers qui ?

La plupart des hommes, en entendant cela, se disent : « Est-il vraiment nécessaire de me rappeler d'être humble à l'égard de Hachem ? » Ils ne savent même pas ce que cela veut dire. Mais le 'Hovot Halévavot le juge *extrêmement* nécessaire ! Il nous expose un grand '*hidouch* : lorsque la Torah fait l'éloge de Moché Rabbénou pour son humilité, c'était surtout en raison de cette humilité : *il faisait preuve d'humilité devant Hachem.*

Nous déduisons bien entendu que, si la Torah souligne qu'il était particulièrement humble, il l'était certainement avec autrui. Moché Rabbénou traitait tout le monde avec respect ; il était humble dans ses relations avec les autres. Mais nous apprenons ici que cette qualité de Moché Rabbénou s'appuyait sur une humilité plus sublime : celle à l'égard de Hachem. Tel est l'enseignement du 'Hovot Halévavot.

Humilité et conscience

Tentons de comprendre le mieux possible comment Moché Rabbénou réussit à acquérir une telle humilité à l'égard de Hachem qui lui valut un tel éloge dans la Torah. Nous ne pourrons certainement pas nous hisser au niveau du discernement de Moché, mais nous connaissons un élément sur le plus humble des hommes : il n'était pas né humble ; il accéda à la grandeur en fournissant de gros efforts. Nous pouvons donc l'imiter et sommes tenus de l'imiter.

Revenons à la paracha : nous remarquons que le premier élément mentionné par la Torah sur Moché Rabbénou après avoir fait l'éloge de son humilité est que : וְתַמְנֵת הַיָּם יִבִּיט – Moché était un homme qui contemplait une image vraie de Hachem (Béhaalotékha 12:8). Plus que tout homme ayant vécu sur terre, Moché Rabbénou gardait devant lui l'Image de Hachem. Il ne pouvait Le voir, mais il était l'être humain qui prit le plus conscience de Sa Présence.

Le duc humble

Et tout comme un homme se tient devant un souverain – même s'il est lui-même un duc, propriétaire de vastes propriétés – en présence d'un roi, il est humble ; il s'incline ou se prosterne. Prenons par exemple le duc de Glasgow, qui rend visite au Roi d'Angleterre. À Glasgow, il possède un grand palais et de nombreux serviteurs ; il a un char avec des valets, tout un cortège, en somme.

Mais, devant le Roi d'Angleterre, il se tient humblement et baisse la tête. Lorsque vous vous tenez devant un roi, quel que soit votre statut, vous vous humiliez devant lui ; si vous savez que vous vous tenez face à un homme plus important et que vous avez un peu de cervelle, vous ressentez de l'humilité.

Le prophète humble

De ce fait, *lehavdil*, lorsque quelqu'un se tient devant Hachem, comme ce fut le cas de Moché Rabbénou, il est automatiquement humble. *Diber Hachem el Moché Panim el Panim* : Moché connut Hachem face à face, et c'est pourquoi Moché était le plus humble des hommes. « Je ne suis pas un moins que rien. Non, je suis quelqu'un. J'ai beaucoup de valeur. » Moché était-il le plus insignifiant des hommes ? Non, il était le plus éminent des hommes et il le savait ! « Mais je me tiens en présence de Hachem, et lorsque quelqu'un se tient en Sa présence, il est automatiquement humble. »

De ce fait, même si Moché Rabbénou reconnaissait son excellence et sa grandeur, il était toujours modeste. Il était plus humble que tous les autres, car, plus que tous les autres, il avait conscience de se tenir devant Hachem. Hachem était gravé dans son esprit dans des lettres à jamais ineffaçables, même pour un instant. Il n'était jamais distrait, même l'espace d'une seconde, il n'oubliait pas qu'il était en présence de Hachem. Et si vous vous tenez devant Lui, vous devenez automatiquement un homme humble. Inutile de l'étudier dans les ouvrages sacrés ; automatiquement, vous baissez la tête, car vous êtes toujours dans une posture d'humilité. Moché Rabbénou menait sa vie de cette manière, ce qui explique qu'il devint le plus humble des hommes.

Tentez l'expérience chez vous

Une fois que nous avons assimilé l'idée que l'humilité sincère que Hachem attend de notre part est le résultat de cette reconnaissance de nous tenir toujours devant Lui, vous comprenez que, plus vous vous entraînez en ce sens, plus vous devenez humble. Nous devons garder cette obligation à l'esprit en permanence.

Le verset dit : *Hachem observe constamment du ciel les êtres humains*, *הַשָּׁמַיִם מִשְׁמַיִם הַשָּׁקִיף עַל בְּנֵי אָדָם* – *Il veut savoir* : « Y a-t-il quelqu'un qui pense à Moi ? » (Tehillim 14:2). Il vous observe constamment. Et Pirké Avot nous enseigne la nécessité de vivre avec cette conscience. *Sache ce qui se trouve au-dessus de toi*, *עַיִן רוֹאָה* – *un Œil qui t'observe* (Avot 2:1). *עַיִן* signifie que vous devez le connaître ; vous devez le sentir de tout votre être. Et ceux

qui gardent cette idée à l'esprit deviennent véritablement humbles, car ils font preuve d'humilité devant Hachem.

Entraînement à Kovno

Lorsque j'étais à Slabodka, j'appris par les hommes de yéchiva plus âgés qu'il y avait un *shtiebel*, une petite synagogue consacrée au *moussar* à Kovno. Je partis un jour pour la voir. Je quittai la yéchiva et traversais la rivière pour me rendre dans cette maison de *moussar*. On m'avait prévenu que les lieux étaient toujours fermés, mais qu'une clé était cachée sous une brique instable. On m'avait expliqué de soulever la brique instable pour y trouver la clé. J'aperçus la brique en question et trouvai la clé en dessous.

J'entrai à l'intérieur et me retrouvai tout seul dans cette ancienne maison de *moussar*. Je m'installe et me suis dit : « OK, je suis ici, mais que dois-je faire ? C'est une occasion. » Je pensais à travailler sur ce sujet : « Hachem me regarde. » Je restais assis pendant une heure. Pendant une heure entière, j'étais assis tout seul, méditant sur l'idée que Hachem m'observait. Et je ne regrette nullement cette expérience.

Cette méditation est essentielle et vous devez trouver du temps pour ce sujet. Les grands *tsadikim* des anciens temps y consacraient des semaines, voire des mois. Ils se consacraient à d'autres activités, bien sûr, mais ils travaillaient constamment sur cette attitude, cette conscience de savoir que Hachem observe. Il nous scrute continuellement.

Troisième partie : Le muet humble

Un homme de peu de mots

Il existe une autre méthode très solide pour faire votre chemin vers l'humilité qui émane de la conscience de Hachem. Lorsque Moché est mandé par Hachem pour retourner en Égypte et parler à Pharaon, il répond : לֹא אִישׁ דְּבָרִים אָנֹכִי – Je ne suis pas un homme de paroles (Chemot 4:10). Certains sont d'avis qu'il bégayait. Mais ce n'est pas le cas : le *pchat* du 'Houmach est différent.

« Je ne suis pas un homme de paroles » fait référence à l'idée que c'était un homme qui n'avait pas l'usage de bavarder ; il s'était entraîné

à garder le silence. Et c'est grâce à cet entraînement que Moché Rabbénou acquit ce titre éternel de *anav meod mikol adam* : l'homme le plus humble de tous. C'est une leçon essentielle : l'un des moyens d'acquérir l'humilité est d'être un homme de peu de paroles.

Vous apercevez parfois un homme assis sur le banc d'un parc qui parle pendant des heures. Vous l'enviez peut-être. Vous manquerez de mots si vous ouvriez la bouche, tandis que c'est un vrai moulin à paroles ; les mots coulent naturellement pour lui et, de ce fait, il est écouté. En l'observant, vous vous faites cette réflexion : « De quoi peut-il parler tant ?! »

Réponse : il parle de lui-même, de ce qu'il a vu, de ce qu'il a entendu, ce qu'il a fait. Cet homme vide tout son sac. C'est de l'égoïsme. Un homme s'intéresse à lui-même et veut se faire mousser : le bavardage est le contraire de l'humilité.

Un Rambam difficile

Cela répond à une question pour nous, un élément qui paraît a priori assez étonnant. Dans les *Hilkhot Déot* (2:3), le Rambam nous expose la vertu de l'humilité ; il nous décrit les dangers de l'orgueil et nous recommande d'aller jusqu'aux extrêmes de l'humilité : שְׂאִין הִרְרָךְ – *Ce n'est pas la voie appropriée d'être en quelque sorte un homme humble, הַטּוֹבָה שְׂיִהְיֶה הָאָדָם עָנִיו בְּלִבְךָ אֶלָּא שְׂיִהְיֶה שְׁפֵל רִיחַ* au lieu de cela, soyez un *chefel roua'h* – en d'autres termes, soyez très très humble.

Et soudain, au milieu de cette discussion, le Rambam ajoute ceci : « L'homme doit s'entraîner à être aussi silencieux que possible ; il ne doit prononcer que des paroles de sagesse ou celles qui sont nécessaires à son existence quotidienne. »

Pour le lecteur ordinaire, il semblerait que le Rambam change de sujet ; il parle d'arrogance et soudain, il change de sujet et nous met en garde sur le recours à des paroles inutiles.

Le silence, c'est l'humilité

Mais si vous analysez correctement ce passage, vous découvrirez que ce n'est pas le cas. En effet, *le silence est l'humilité* ! S'abstenir de parler est à la fois la cause et le résultat de l'humilité ! En effet, le silence exprime votre conscience de savoir que vous êtes en présence de Quelqu'un.

Le roi Chlomo nous enseigne ce principe. Dans Kohélet (5:1), il nous révèle le secret de la véritable humilité : **אַל תְּבַהֵל עַל פִּיךָ** – *N'ouvre pas la bouche avec précipitation, וְלִבְךָ אַל יִמְהַר לְהוֹצִיא רֶכֶר לִפְנֵי הָאֱלֹקִים* – *ton cœur, ton esprit ne doit pas se presser de prononcer quelque parole en Présence de Hachem.* Lorsque vous êtes attablés avec votre famille ou vos amis, Hachem est présent ; de ce fait, gardez le silence, dit le roi Chlomo. **כִּי הָאֱלֹקִים בְּשָׁמַיִם וְאַתָּה עַל הָאָרֶץ** – *Car Hachem est dans le Ciel et vous êtes ici sur terre, וְיְהִי דְבָרֶיךָ מְעַטִּים* – *c'est pourquoi tes propos doivent être peu nombreux.*

Un silence judicieux

Si un homme ouvre la bouche et qu'un flot de mots en sort sans retenue, c'est le signe qu'il n'a pas le sentiment d'être en présence de quelqu'un ! Si vous parlez à un *gadol hador*, disons avec le Rav Chakh ou le Rav Moché Feinstein, allez-vous bavarder sans discontinuer ? Si vous êtes sensé, vous ne dites pas un mot !

Disons que vous rencontrez le Rav de Sighet sur la Bedford Avenue ; vous êtes en face de lui et quelqu'un s'approche de vous et vous interpelle : « Hé, 'Haïm quelle heure est-il ? » Allez-vous lui répondre : « Il est trois heures ?! » Non, vous gardez le silence. Vous gardez le silence lorsque vous êtes en présence de votre maître ! Qu'il parle, tandis que vous restez silencieux. **חָכָם אֵינוּ מְדַבֵּר בְּפָנַי מִי שְׂגוֹרוֹל מְמַנֵּוּ** – *Un homme avisé n'ouvre pas sa bouche lorsqu'il est en présence d'un homme de plus grande stature que lui (Avot 5:7).*

Silence ! Il est présent !

Ce n'est pas seulement valable en présence d'un grand Sage ; même en présence d'un homme aisé, vous parlerez sur un ton bas. Un homme fortuné participa un jour à nos *yarkhé kala* ; lorsqu'il entra, tout le monde se tut. Pourquoi ? Je n'ai pas d'explication. Mais malgré tout, nous parlâmes moins fort, sachant que nous étions en présence d'un homme aisé. Nous éprouvions un certain respect pour lui et parlions dans un murmure.

Vous constatez ce phénomène très souvent. Le président du conseil d'administration entre dans la yéchiva et le silence s'installe. Même les enseignants parlent à voix plus basse ; les *ba'hourim*, au lieu de discuter à voix haute et de rire, échangent à voix basse. Le grand homme est là !

Le vrai Boss est là

En réalité, il y a Quelqu'un qui est supérieur au président du conseil d'administration, supérieur au Rav Chakh et au Rav de Sighet, *lehavdil*. Toute personne qui ouvre la bouche et parle autant qu'il veut, indique qu'il ne se tient pas en présence de Hachem. Il ne le ressent pas du tout ! Il n'y a aucun doute à ce sujet ! Si vous parlez sans aucune retenue, dans ce cas, vous ne croyez pas en Hachem ; vous n'avez aucune *émouna*. Peu importe votre allure ou ce que vous professez, si vous bavardez sans limites, vous ne vous tenez pas en présence d'Elokim.

C'est une question de *Yirat Chamayim*, de crainte du Ciel : vous êtes conscient de Hachem. Et si vous êtes conscient de vous tenir devant Hachem, vous n'ouvrez pas la bouche pour bavarder. Le fait de garder la bouche close indique que vous vous rendez compte de votre position où vous êtes face à Quelqu'un. Tout comme vous ne dites pas n'importe quoi en présence d'un homme important, vous ne papotez pas en présence de Elokim.

Est-ce hors de notre portée ?

Or, un tel niveau de conscience semble être hors de portée pour la majorité d'entre nous. En effet, pour nous, Hachem se réduit à un mot du *sidour*. Il se trouve peut-être à la synagogue. Si seulement nous pouvions cesser de bavarder à la synagogue lorsque le *sidour* est ouvert. Mais comment des hommes ordinaires comme nous peuvent-ils accéder à une telle conscience, *la conscience de la Présence de Hachem en tout temps ?*

Réponse : il existe un grand principe enseigné par le Messilat Yécharim qui l'utilise beaucoup. Ce principe psychologique est si essentiel qu'on ne peut le répéter trop. En résumé, voici ce principe : **הַחִיצוֹנִיּוֹת מְעוֹרְרוֹת אֶת הַפְּנִימִיּוֹת** - *L'extériorité stimule l'intériorité*. Autrement dit, nos actes extérieurs stimulent en nous des réactions intérieures.

Donnez plus de force à vos prières

Prenons un homme qui arrive à la synagogue le matin fatigué ; il n'a aucun enthousiasme. Que fait-il ? Généralement, rien. Mais s'il a intégré le conseil du Messilat Yécharim, il ouvre sa grande bouche et se

force à crier : הוֹדוּ לַה' קְרָאוּ בְשֵׁמוֹ הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו : Il crie ! Il n'a aucune intention, mais il crie néanmoins. Au bout d'un temps, son acte extérieur stimule une réaction à l'intérieur et son enthousiasme s'éveille.

C'est le même principe si vous n'appréciez pas une certaine personne, mais, qu'en passant à côté d'elle, vous lui offrez un sourire amical ; cela vous stimule et déclenche une réaction sympathique en vous. Vous n'êtes pas dans l'humeur, mais, en ouvrant votre bouche, en feignant l'enthousiasme, vous découvrez rapidement que cela éveille en vous une attitude d'enthousiasme et de disponibilité.

Ce principe est de la plus haute importance. Si vous désirez changer, agissez comme si vous étiez un type bien, et c'est le moyen d'éveiller en vous une réaction. Agissez comme un gentleman, comme un homme respectable. Agissez comme si vous vouliez prier avec *kavana*. Vous ne dupez personne, car, au final, cela vous stimule et vous finissez par devenir ce que vous feignez.

Acquérir la conscience

Appliquons ce principe également à notre sujet. Que se passe-t-il si vous n'êtes pas conscient de Hachem maintenant ?! Vous y aspirez et êtes disposé à vous entraîner. Si nous voulons nous entraîner à devenir humbles, comme Moché Rabbénou, nous devons effectuer des actes extérieurs pour éveiller ces émotions de prise de conscience de la Présence divine.

Si un homme se conduit au maximum comme s'il était en présence de Hachem – même s'il n'a aucun sentiment à ce sujet, mais désire le ressentir, et lorsqu'il doit s'exprimer, il se tait et renonce – cela lui donnera le sentiment de se tenir devant Elokim. Il ne le ressent pas, mais cela produit cet effet sur lui. Tout comme l'homme qui ressent le sentiment de se tenir devant Hachem et garde le silence à ce titre, celui qui agit machinalement finira peu à peu à éveiller en lui une émotion sincère de conscience de Hachem.

C'est une *avoda* qui demande de l'entraînement. Entraînez-vous plusieurs fois par jour. « Au lieu d'ouvrir la bouche, je vais me retenir de lancer la plaisanterie que je voulais, car je suis en présence de Hachem. » En renonçant à cette plaisanterie, en vous conduisant comme si vous

étiez devant Hachem, vous acquérez un sentiment authentique de *émouna*, de vous tenir devant Hakadoch Baroukh Hou.

Le but d'ouvrir la bouche pour parler est de vous mettre en valeur : « Je suis là ! Regardez-moi ! » C'est pourquoi garder le silence requiert des efforts ; vous luttez en effet contre cet animal en vous qui cherche à aboyer ou à faire du bruit, à se faire valoir, à prouver : *anokhi*. De ce fait, lorsqu'un homme est capable de garder le silence avec le but opposé à l'esprit, en se rappelant qu'il est humble devant Hachem, il marche déjà dans les traces de Moché Rabbénou.

L'homme véritablement humble

Nous revenons ainsi à la remarque au sujet de Moché dans notre paracha : **וְהָיָא יִשׁ מְשֻׁבָּה עֲנִיּוּ מְאֹד** – Moché était un homme très humble (Bamidbar 12:3). Il est précisé qu'il était très humble, « plus que quiconque sur la face de la terre. » En effet, il était plus conscient de Hachem que toute autre personne sur terre. *Temounat Hachem yabit* : cela explique pourquoi il se démarque par son humilité.

La véritable humilité est la marque d'un *éved Hachem*. C'est pourquoi tous ceux qui servent Hachem et croient en Lui implicitement sont qualifiés d'*anavim*. Lorsque le roi David voulut raconter comment Hachem l'avait sauvé de ses ennemis, il déclara : **וְיִשְׁמְעוּ עֲנָוִים וְיִשְׂמְחוּ** – Que les humbles l'entendent et se réjouissent (Téhilim 34:3). « J'aimerais vous raconter comment Hachem intervient et apporte Son aide, dit David, et vous, humbles hommes, devez l'écouter et vous réjouir. »

Comment l'humilité intervient ici ? Soudainement, il les qualifie d'humbles ? Il aurait dû dire : « Écoutez, *tsadikim* », ou bien : « Écoutez, vous qui craignez Hachem ». Mais il dit : *yichmeou anavim* : Que les humbles l'entendent et se réjouissent. Quel message David tente-t-il de communiquer ?

Réponse : l'humble dont il est question dans les Téhilim est le même que celui de notre paracha. Il s'agit de toute personne qui a une conscience authentique de Hachem. Il a toujours le sentiment de se tenir en présence de Hachem. Il ne se contente pas de signer au bas de la page : « Je suis un croyant. » Vous vous contentez de signer que vous croyez en Hachem et c'est fini ?! Non, ce n'est pas la définition d'un croyant. Un véritable *maamin* est celui qui ressent si intensément la Présence de Hachem qu'il se soumet à Lui. Il n'a pas besoin d'étudier les

ouvrages sacrés pour devenir humble, il se sent humble ! Cela tient au fait qu'il sait, ou qu'il a le sentiment, de se tenir devant Hachem. Et parmi tous les hommes au monde, personne n'a compris mieux le sentiment de se tenir devant Hachem que Moché Rabbénou.

Passez un excellent Chabbath !

EN PRATIQUE

L'humilité à travers le silence

Cette semaine, nous nous sommes initiés à l'humilité de Moché Rabbénou. Moché était certes conscient de sa propre grandeur, mais sa conscience de Hachem lui conférait un sentiment d'humilité en tout temps. Quelqu'un qui vit toujours la présence de Hachem n'est pas un homme de paroles, mais plutôt un homme de peu de mots. Même si nous ne sommes pas humbles, comme Moché Rabbénou, en nous entraînant à garder le silence en raison de la Présence de Hachem, nous progressons en humilité. Cette semaine, *bli néder*, je me rappellerai deux fois par jour de réfléchir avant de parler, car partout, je suis en présence de Grandeur.

VOUS VOUS SENTEZ INSPIRÉ ET STIMULÉ ?

**CONTRIBUEZ À DIFFUSER CE
SENTIMENT AUX JUIFS DU
MONDE ENTIER.**



[HTTPS://TORAHBOX.COM/8VB3](https://TORAHBOX.COM/8VB3)

Torat Avigdor s'efforce de diffuser la Torah et la hachkafa de Rabbi Avigdor Miller librement dans le monde entier, avec le soutien d'idéalistes comme VOUS, qui cherchent à rapprocher les Juifs de Hachem.

Rejoignez ce mouvement dès maintenant !