

## AVANT LES VACANCES

Une année du cours du Mardi se termine. Pour vous comme pour moi. Merci pour tout ce que vous m'avez apporté j'espère vous avoir aidé à mieux comprendre ce qu'Hachem attend de nous tous. Avant de se quitter je voulais vous transmettre un petit « sandwich » pour vous aider à la redoutable traversée des vacances. Voici quelques principes à ne pas oublier !

### L'Ennemi Public numéro Un

L'Ennemi public numéro 1 est le *Yetser Ara*, le mauvais penchant, il vous attend à la sortie du cours . Pour lutter contre il faut apprendre à le connaître.

Chacun de nous a en lui deux forces qui s'opposent. Le *Yetser Hatov*, le Bon penchant est une force positive, qui va vers la vie et le constructif et une force négative qui m'attire vers le bas, vers l'inconscience, le refus de la réalité, c'est cela le *Yetser Ara*.

Voici les trois points qui permettent de le reconnaître :

Lorsque je fais quelque chose alors que je sens que ça n'est pas bien de le faire.

Lorsque je fais quelque chose alors que je sens que cela va m'amener des problèmes.

Et si sachant tout cela, je le fais quand même parce que **c'est plus fort que moi**.

C'est ça le *Yetser Ara* .

J'ai l'impression de ne pas pouvoir contrôler mes idées, mes pulsions, mes paroles et mes actes car c'est plus fort que moi **DONC** ça n'est **PAS MOI**.

La Thora me demande de prendre ma vie en main, d'être moi-même, de me réaliser, d'EXISTER. C'est dans la lutte contre le *Yetser Ara* que je vais me réaliser.

On peut expliquer cela de manière imagée en disant: si je suis allongé à l'arrière d'une voiture et que celle-ci avance c'est forcément que quelqu'un d'autre la conduit. De même dans ma vie, si je dis des choses que je ne veux pas dire, si je fais des choses que je ne veux pas faire et si je pense des choses que je ne veux pas penser c'est que le *Yetser Ara* a pris la place de ma volonté.

Il faut donc apprendre à se connaître, à le reconnaître et à le contrôler. Nos Sages nous enseignent que le *Yetser Ara* règne sur celui qui n'est pas dans la joie et celui dont le cœur est inoccupé .Qu'est-ce que cela signifie ? La joie contrairement au plaisir c'est le sentiment de satisfaction que l'on ressent lorsqu'on atteint un résultat après un effort .Un homme se fixe un objectif, il se donne les moyens de l'atteindre et il l'atteint c'est cela le cycle de la joie. Donc la joie est toujours liée à un mouvement de construction personnel perpétuel. En effet , le but n'est pas de faire de grandes choses mais de grandir personnellement au travers de l'accomplissement de grandes choses. Celui qui est occupé à se réaliser et à préserver ce qu'il a acquis par ses efforts n'a pas le temps de s'autodétruire c'est à dire de se laisser aller entre les mains du *Yetser Ara*. Seule la Thora et l'aide d'Hachem peuvent aider l'homme à s'en sortir. Pour cela il vous faudra aller régulièrement à des cours de Thora qui vont vous donner les connaissances nécessaires et l'énergie pour cette lutte.

De même qu'il faudra éviter certaines situations qui sont trop dangereuses au niveau de la tentation et de l'ambiance et vous écarterait de votre but.

### Le But du Jeu

De plus, il faut savoir que jamais on ne vous enverra une épreuve que vous ne pouvez surmonter. Et c'est logique puisque tout l'intérêt de l'épreuve est de nous faire grandir c'est à dire de nous confronter à une question dont la révélation de la réponse que je contient est la clef de mon évolution. Le *Yetser ara* distribue les épreuves à nous de les surmonter.

La vie, c'est l'école, la Thora c'est le programme, les gens que je côtoie les camarades de l'école, Hachem c'est le proviseur, Le *Yetser Ara* c'est le professeur qui distribue les exercices, les difficultés de la vie ce sont les exercices. A moi de savoir profiter de tout cela pour grandir.

Comme à l'école il y a les bons élèves qui ont compris que l'école est au service de leur épanouissement et qui en profitent. Et il y a les mauvais élèves qui croient que l'école les empêche de vivre et qui font tout pour éviter leur obligation d'assumer.

### La Théorie et la Pratique

L'application de la Thora doit donc toujours être synonyme de maturité, d'équilibre et de sincérité.

Après les résolutions je dois donner une réalité minimum à mes engagements pour qu'ils aient une chance de se réaliser. Puisque je ne suis pas encore entièrement indépendant de mon *Yetser Ara* donc je vais commencer par prendre sur moi **de petites choses** dans le sens où elles ne changent pas grand chose dans ma vie **MAIS** elles me permettent de démarrer un mouvement.

Par exemple je vais prendre sur moi de faire la lecture du Chema Israel deux fois par jour matin et soir. Ou de faire les bénédictions avant et après les aliments.

## Une Techouva Intelligente

Il faut aménager sa Techouva :

Si je décide de faire Chabbath je ne vais pas rester enfermer 24 heures avec les yeux rivés sur la montre. Je dois organiser un lieu de prière ou je me sens bien, des repas succulents en famille ou entre amis, des livres à lire vendredi soir et Chabbath après-midi ou des cours intéressants à la Synagogue. Avant cela lire et écouter des cours sur l'importance du Chabbath.

En fait, tout faire pour bien *Kiffer* son Chabbath.

Le Chabbath est juste un exemple mais il en sera de même pour chaque Mitsva que l'on voudra rajouter à « son palmarès ».

La règle est toujours la même, d'abord prendre la décision de faire telle mitsva, ensuite étudier pour nourrir sa conviction que cela ne soit pas des gestes vides de sens. Ensuite aménager l'aspect technique pour que les choses se passent au mieux. Enfin plonger.

Enfin ne jamais oublier de préparer des répliques aux arguments du Yetser Ara qui seront nombreux. Car ne l'oublier pas quand on rentre dans la piscine on a toujours l'impression qu'elle est froide alors donner vous le temps de vous habituer à la température tout en faisant des mouvements pour vous réchauffer.

### Faire un avec Hachem

On ne peut faire un avec quelque chose que si on s'implique vers et dans cette chose.

Par exemple, je fais un avec mon conjoint car je m'implique vers l'autre. De même on fera un avec Hachem si on s'implique dans l'accomplissement de sa volonté.

Je m'efforce d'agir selon la Thora, de parler et de penser selon la Thora. Or la Thora c'est le lien privilégié avec Hachem donc c'est faire un avec Hachem.

Je dois perpétuellement être à la recherche de mon équilibre dans la Techouva. Sans me moquer de moi, avec honnêteté me dire ce que je suis capable de faire et ce qui est trop tôt pour moi. Toujours à la condition de ressentir que je suis sincère et que je ne joue pas le jeu du Yetser Ara.

Recherche d'équilibre au niveau intellectuel mais aussi au niveau émotionnel. Je ne vais pas me mettre en situation de conflit avec tous ceux qui ne comprennent pas mon engouement soudain. Je dois faire preuve de patience avec eux et leur laisser le temps de se réveiller comme Hachem m'a laissé prendre mon temps pour le faire. La Techouva est un phénomène très personnel

Et chacun doit respecter le rythme de prise de conscience et de décision de l'autre.

La croyance en Hachem est un phénomène qui est le fruit d'un travail perpétuel avec soi-même. Je dois étudier, intégrer et vivre ce que j'apprends afin qu'il n'y pas de différence flagrante entre ce que je crois et ce que je vis. Les gens qui craquent ou qui risquent de craquer sont ceux qui n'ont pas réellement changé ou trop superficiellement et sont donc fragile.

Je dois étudier tous les jours afin de faire évoluer dans le bon sens les principes qui régissent ma croyance. C'est la maturité de ma croyance qui va me permettre d'assumer les différentes facettes de la vie. Les remises en cause intellectuelles ou émotionnelles auxquelles je serai confronté. Or, les principes que j'ai à l'âge de 15 ans ne suffiront pas pour assumer les difficultés qui se présenteront à l'âge de 30 ans c'est pourquoi seule l'étude et la réflexion journalière peuvent nous aider à les comprendre et à les assumer.

Rappelez vous qu'on perd plus de temps à regretter les bêtises que l'on a fait qu'à se donner les moyens de ne pas les faire.

Voilà je pense qu'avec cela vous êtes assez bien armés pour la Guerre. Passez de bonnes vacances. Détendez vous et à l'année prochaine. S.D.V