

Or'hot Haïm

(Les chemins de la vie)

Rabbénou Asher, le Rosh.

Version française¹ établie à partir de la traduction anglaise de Reuven Brauner (2014)

Chapitre 1

1. Évitez les désaccords qui ne sont pas pour l'amour du Ciel². Éloignez-vous autant que possible de la vanité,

2. de la flatterie,

3. de l'hypocrisie, du mensonge, de la fraude et de la malhonnêteté,

4. de la moquerie,

5. de la calomnie, de la médisance, de la provocation à la dispute

6. et de la colère.

7. Méfiez-vous du danger qu'il y a à faire des vœux. Ne trompez pas les autres, ni par vos paroles ni en matière d'argent. Ne soyez ni envieux ni haineux envers les autres.

8. N'appellez jamais personne par un surnom, qu'il soit de votre invention ou qu'il existe déjà, à moins qu'il ne soit de nature respectable.

9. Ne racontez pas d'histoires diffamatoires sur autrui, n'écoutez pas les commérages et n'en croyez pas la véracité.

10. Ne fréquentez pas les flâneurs et les oisifs, ni les synagogues des masses ignorantes.

11. Ne regardez pas une femme qu'il vous est interdit d'épouser.

12. Ne parlez pas lorsque vous tenez une coupe de bénédiction, telle que celle utilisée pendant la bénédiction après le repas (Birkat Hamazon), avant d'y avoir bu.

13. Ne parlez pas entre « Baruch She'omar » et la fin de la prière silencieuse de la Amidah, y compris le Tachanoun, ni lorsque le Hazan récite sa répétition, sauf s'il s'agit d'une question de Torah, de déterminer une halakha ou d'accomplir une mitsva urgente, ou encore pour saluer quelqu'un ou répondre à un « Shalom ».

¹ Cette traduction a été réalisée à l'aide de la version professionnelle du logiciel [DeepL](#).

² Tiré du manuscrit Montefiore d'Or'hot Haïm tel que publié dans Kuntres L'Ma'alah L'Maskil, par R' Alexander Sternbuch, Bnei Brak, 5754, mais absent des éditions imprimées courantes.

14. Ne parlez pas non plus lorsque le Hallel est récité, ni lorsque la Torah est lue en public.

15. Ne mangez pas de pain cuit par des non-Juifs, même s'il provient de leurs boulangeries commerciales, sauf si du pain cuit par des Juifs n'est pas disponible.

16. Ne participez pas à des dîners (en présence de nombreuses personnes), sauf s'il s'agit d'accomplir une mitsva.

17. Ne tenez pas de propos futiles, même sur des sujets qui ne constituent pas un péché. Prenez l'habitude de vous endormir le soir en étudiant la Torah, et non au milieu d'une conversation sans intérêt. En d'autres termes, épuisez-vous à l'étude de la Torah.

18. Ne vous mettez pas dans une situation de doute concernant l'heure du coucher du soleil et le début du Shabbat. Instruisez et mettez en garde votre famille quant au respect des règles du Shabbat. Récitez la prière de Min'ha le soir du Shabbat (Erev Shabbat) tôt afin d'accueillir le Shabbat alors qu'il fait encore jour.

19. Lorsque vient l'heure de l'une des trois prières quotidiennes, mettez vos affaires de côté et priez. Concentrez-vous sur vos prières. Surtout, ne regardez pas ce qui ne vous appartient pas, afin de ne pas en venir à le désirer illicitement.

20. Ne parlez pas entre le lavage des mains et la bénédiction sur le pain. Soyez le premier à souhaiter « Shalom », « bonjour » et autres salutations de ce genre à votre entourage.

21. Louez l'Éternel d'avoir rassasié votre appétit et étanché votre soif. Si des gens vous maudissent ou vous humilient, ne leur répondez pas. Faites plutôt partie de ceux qui sont offensés et non de ceux qui offensent. Ignorez leur mauvais comportement.

22. Ne vous précipitez pas et ne vous montrez pas querelleur. Évitez de prononcer des serments et des vœux. C'est à cause du péché des promesses non tenues que meurent les jeunes enfants.

23. Éloignez-vous de la plaisanterie et de la colère, car ces choses troublent l'esprit et l'âme des hommes. Servez votre Créateur en tout temps par amour. N'oubliez rien de tout cela.

24. Aimez l'Éternel de tout votre cœur, de toute votre âme et de toutes vos forces. Lorsque vous récitez le Shema, ayez sincèrement l'intention que, si cela s'avérait nécessaire, vous sacrifieriez votre vie et tous vos biens afin de sanctifier Son Nom ; et ne faites jamais rien qui puisse profaner Son Nom ou dégrader Ses Commandements. Ce faisant, vous accomplissez les paroles du Cantique : « Car, à cause de toi, nous sommes sans cesse mis à mort » (Psaumes 44:23).

25. Faites confiance à l'Éternel de tout votre cœur et croyez en Sa Providence personnelle ; Lui seul peut venir en aide à chacun selon ses besoins. Ainsi, vous L'unifiez pleinement, car Ses yeux parcourent toute la Terre et voient toutes les actions de l'homme, sans exception. Il connaît le cœur et l'esprit de chacun. Celui qui ne croit pas qu'Il « t'a fait sortir du pays d'Égypte » ne croit pas au début du verset « Je suis l'Éternel, ton Roi », et il ne peut pas pleinement reconnaître l'unicité de l'Éternel. Ce qui rend Israël unique parmi les nations du monde, et qui est le fondement de toute la Torah, c'est de reconnaître l'unicité de l'Éternel. Cela a toujours été au cœur de la foi d'Israël.

Chapitre 2

1. Éloignez-vous de l'arrogance et de la colère. Réprimandez votre mauvaise inclination et les pensées qui vous incitent à écouter votre propre volonté. Ne les suivez pas. Accomplissez plutôt la volonté et les voies de l'Éternel telles qu'elles sont révélées dans la Torah, qui sont claires, pures et droites.

2. Éloignez-vous du mensonge et de tout ce qui relève de la fausseté. N'utilisez pas le Nom de l'Éternel en vain et ne prononcez jamais aucun de Ses nombreux Noms dans un lieu impur, même si vous avez une raison d'en employer un.

3. Débarrassez-vous du joug de l'envie qui pèse sur le cœur des hommes. Ne comptez pas sur les autres ; soyez modeste et humble devant votre Créateur. Ne placez pas votre confiance dans l'or et la richesse, car c'est là le premier pas vers l'idolâtrie, et cela vous détourne du Saint, béni soit-Il. Dépensez votre argent comme Il le souhaite, car Il a le pouvoir de vous restituer toutes vos pertes et de subvenir à tous vos besoins ainsi qu'à ceux de votre famille.

4. Sachez qui est ce Roi de vos pères. Sachez que vos paroles seront pesées sur la Balance de la Justice, et que la justice sera rendue. Ne dites rien de mauvais, d'irrationnel ou d'inapproprié. Tenez votre parole et ne revenez pas sur ce que vous avez promis. Faites en sorte que le don de votre argent vous vienne plus facilement que vos paroles. Ne vous précipitez pas pour dire du mal. Par conséquent, ne prononcez pas de parole dure, même s'il y a une bonne raison de le faire, et ne dites rien avant d'avoir pesé vos mots avec bon sens et prudence.

5. Confessez vos péchés chaque matin et chaque soir. Souvenez-vous de Sion et de Jérusalem avec un cœur brisé, une préoccupation sincère, des gémissements et des larmes.

6. Gardez toujours à l'esprit le jour de votre décès, et munissez-vous des provisions nécessaires pour votre dernier voyage, à savoir la Torah et les bonnes actions. Si vous vous en souvenez en tout temps, tout en regrettant vos péchés et en faisant pénitence, vous serez prêt pour le jour de la mort et votre voyage vers l'Au-delà ; et votre lit devrait être trempé de larmes à la pensée de vos péchés. Cela devrait vous effrayer de penser que même le grand et pieux savant talmudique, Rabbi Yohanan ben Zakaï, de mémoire bénie, qui fut le chef d'Israël à l'époque de la destruction du Second Temple, et qui eut de nombreux élèves exceptionnels qu'il forma jusqu'à ce qu'ils deviennent eux-mêmes de grands savants de la Torah, craignait lui-même son destin ultime lorsqu'il tomba malade. C'était un être humain exemplaire qui avait étudié la Torah en profondeur et accompli d'énormes bienfaits. Et pourtant, il était terrifié à l'idée d'avoir peut-être manqué de faire suffisamment de bien ou d'avoir commis, ne serait-ce qu'une fois, une injustice mineure, et que, pour cela, la Géhenne l'attendît. À plus forte raison devrions-nous en être horrifiés.

7. Soyez un bon ami pour ceux qui craignent l'Éternel. Fréquentez-les et liez-vous d'amitié avec eux. Éloignez-vous de ceux qui sont impies, sans loi et injustes. Aimez ceux qui vous reprennent ainsi que leurs remontrances.

8. Il est salubre et convenable pour vous de minimiser vos bonnes actions à vos propres yeux, tout en exagérant le nombre et la gravité de vos fautes. Contemplez, en tout temps, la compassion sans bornes et la grâce illimitée que votre Créateur vous accorde ; Celui qui vous nourrit lorsque vous avez besoin d'être nourri. Ne Le servez pas en espérant une récompense, mais faites-le parce qu'il vous a été ordonné de le faire, et pour la glorification de Son Saint Nom.

9. Souvenez-vous de cela et parlez-en en tout temps : la nuit, lorsque vous vous retirez,

enveloppez-vous d'amour pour Lui. Le jour, lorsque vous vous levez, lorsque vous vaquez à vos occupations, tournez-vous vers Lui, soyez prompt et méticuleux dans le service que vous Lui rendez. Ainsi, Il vous donnera force et soutien, et vous guidera pour que vous accomplissiez Sa Volonté.

10. Priez avec dévotion, car la prière est l'adoration du cœur. Réfléchissez. Si votre fils vous parlait avec désinvolture, ne seriez-vous pas en colère contre lui ? De même, vous qui êtes issu d'une goutte putride, debout devant le Roi et Maître du monde, ne devriez-vous pas être sincère dans vos prières ? Ne soyez pas comme un esclave à qui l'on a confié une tâche honorable, une tâche qui lui est bénéfique, et qui pourtant la gâche. Comment ose-t-il se tenir devant le roi ! Qu'y a-t-il donc de mieux que de demander pardon lorsque nous disons « Selach lanu » (pardonne-nous) dans la Amidah, mais de pire que de le réciter sans conviction ? S'il est impossible de maintenir sa concentration et sa dévotion pendant toute la prière, récitez au moins la première bénédiction de la Amidah avec sincérité, ainsi que le premier verset du Kriat Shema. Car on ne remplit pas son obligation de prière si l'on ne récite pas au moins ces passages avec intention.

11. Étudiez chaque semaine la portion hebdomadaire de la Torah, en récitant deux fois le texte de la Torah, une fois le Targoum, puis étudiez le commentaire de Rachi. Cela doit être terminé avant que le lecteur ne termine la lecture publique hebdomadaire de la Torah à la synagogue le matin du Shabbat. Comprenez ce que dit Rachi. Adoptez pleinement son commentaire et attachez-vous-y. Lorsque vous étudiez la Guemara, assurez-vous également de bien la comprendre et tenez-vous-y fermement. Car il est bon d'étudier la Mishna et la Guemara, et l'on recevra une récompense pour cela. Celui qui se sacrifie et étudie la Guemara avec soin et rigueur afin de la comprendre correctement se rend aimable. Il n'y a pas de récompense plus grande et plus unique que celle qui sera accordée pour l'étude de la Torah, et pas de meilleure vocation que d'étudier la Guemara. La Mishna dit que l'étude de la Torah équivaut, aux yeux de l'Éternel, à toutes les meilleures bonnes actions. Il est impossible de bien comprendre la Torah sans la Guemara. L'étude du Talmud équivaut à tout le reste.

Chapitre 3

1. Ne mangez ni ne buvez jamais quoi que ce soit sans prononcer les bénédictions appropriées avant et après, avec autant de zèle que possible. Comprenez le sens de la bénédiction. Couvrez-vous la tête lorsque vous prononcez le Nom de l'Éternel, et fermez les yeux. Lorsque vous prononcez une bénédiction ou que vous priez l'Éternel, ne soyez pas comme il est dit : « De leur bouche et de leurs lèvres, ils M'ont honoré, mais leur cœur était loin de Moi » (Ésaïe 29:13).

2. Lavez-vous les mains avant de prier et de manger. Lorsque vous sortez des toilettes, prononcez la bénédiction « Asher Yatzar », mais ne prononcez pas la bénédiction relative au lavage des mains³.

3. Faites des franges (Tzitzit) aux quatre coins de votre vêtement afin de vous souvenir des commandements de l'Éternel, et afin de vous sanctifier dans toutes vos actions. Comportez-vous avec modestie aux toilettes. Lorsque vous êtes chez vous, rappelez-vous que vous devrez rendre des comptes même pour les conversations légères entre mari et femme. Ne prenez pas l'habitude d'agir avec frivolité, et soyez inspiré par la crainte de l'Éternel. Ne regardez pas une femme, même si elle n'est pas mariée. Apposez des mezuzot sur tous vos montants de porte.

4. Ne révélez pas les secrets d'autrui. Même les sujets non confidentiels, gardez-les au fond de votre cœur. Si vous entendez à nouveau ces mêmes choses de la bouche de quelqu'un d'autre, ne lui dites pas que vous les aviez déjà entendues. Vous n'avez pas besoin de tout dire à votre femme, et ne présumez pas qu'elle saura garder les secrets.

5. Veillez à prier aux heures fixées, le matin, l'après-midi et le soir. Préparez-vous une heure avant l'heure prévue afin de pouvoir prier avec intention. Soyez ponctuel et faites partie des dix premiers du minyan. Ne tenez pas de propos futiles à la synagogue. Assurez-vous de ne jamais vous présenter sans tallit ni tefillin.

6. Pesez soigneusement chacun de vos pas. Soyez modéré dans vos repas et vos boissons, ainsi que dans tous vos comportements. Suivez la voie du juste milieu et ne déviez ni à droite ni à gauche. Tenez-vous-en à la vérité. Agissez honnêtement avec votre entourage. Recherchez avec ardeur la paix et l'amitié entre les hommes.

7. Réservez des moments pour l'étude de la Torah avant de manger et avant de vous coucher le soir. Parlez de la Torah à votre table. Enseignez aux membres de votre foyer à agir correctement ; formez-les et mettez-les en garde conformément aux voies de la Torah. Qu'ils ne tiennent pas de propos vaniteux. Mettez-les en garde contre les propos dégradants et honteux. Souvenez-vous que la première chose sur laquelle une personne sera jugée lorsqu'elle se présentera devant le Tribunal céleste, c'est de savoir si elle a ou non réservé des moments pour l'étude de la Torah.

8. Réjouissez-vous d'être réprimandé comme si vous aviez trouvé un immense butin de guerre – pour lequel vous n'aurez jamais rien à payer. L'homme sage aime celui qui le réprimande, car une réprimande ouverte vaut mieux qu'un amour caché, et cela lui est agréable.

9. Comprenez comment les choses se termineront avant de les entreprendre. Méditez sur la perte que représente le fait de ne pas accomplir une mitsva par rapport à la récompense que l'on obtient en l'accomplissant, ainsi que sur le châtimement du péché par rapport à la récompense que l'on obtient en évitant ce péché. L'homme sage voit les conséquences de ses actes.

³ Le Rosh dit que si l'on s'apprête à réciter ses prières, il faut ajouter la bénédiction « Al Nitilat Yadayim » ; mais la Halakha ne suit pas son avis, sauf le matin avant Chaharit.

10. Ne vous fiez pas à votre propre volonté ni à votre propre jugement. Écoutez les conseils et acceptez la réprimande. Accomplissez rapidement vos tâches et tous les commandements de l'Éternel. Par-dessus tout, ne pensez jamais au mal.

11. Ne prenez pas l'habitude de vous lever paresseusement de votre lit. Levez-vous plutôt sans tarder afin de servir votre Créateur.

12. Courez vers la maison de prière ; ne soyez jamais en retard. Veillez à ne pas marcher dans la saleté. Concentrez-vous sur vos prières et non sur d'autres sujets. Soyez prompt à bénir et à glorifier votre Créateur.

13. Ne parlez pas d'un ton moqueur ou de quelque manière que ce soit lorsque le Hazan prie. Soyez méticuleux en répondant « Amen ». Ne priez pas les mains souillées et impures, ni le corps impur, car vos prières ne seront ni entendues ni acceptées. Ne priez pas à la hâte et ne ravalez pas vos mots. Ayez plutôt une intention sincère, et priez sereinement, en comprenant ce que vous dites, en articulant et en prononçant clairement chaque mot.

14. N'oubliez jamais que la mort peut survenir soudainement et qu'il y aura un jugement devant l'Éternel. N'oubliez pas votre Créateur tout-puissant. Dirigez toute votre volonté et tous vos espoirs vers Lui. Imaginez qu'Il se tient devant vous à tout moment.

15. N'accomplissez aucune mitsva dans le but de recevoir une récompense, ni ne vous éloignez du péché simplement pour éviter Son châtiment. Servez plutôt l'Éternel par amour véritable.

Chapitre 4

1. Ne remettez pas à plus tard l'accomplissement d'une mitsva qui se présente à vous. Accomplissez-la immédiatement et pour l'amour du Ciel.

2. Ne soyez pas paresseux dans la récitation de la bénédiction de la lune, car c'est une prière des plus agréables pour le Ciel. Depuis l'Exode d'Égypte jusqu'à la destruction du Temple, l'Éternel a habité parmi nous dans le Tabernacle et le Temple, et Il était proche de nous. C'est ce qu'on appelle la Shekhina (la Présence de l'Éternel parmi nous). Or, lorsque nous sanctifions la nouvelle lune, l'Éternel rapproche à nouveau Sa Shekhina de nous. Comment ne pas faire preuve de diligence et de soin pour ne pas omettre cette bénédiction ? Car si Israël ne méritait rien d'autre que de recevoir la Shekhina une seule fois par mois grâce à cette prière, cela suffirait !

3. Ne faites rien qui puisse induire les autres en erreur ou qui les incite à plaisanter. Car c'est la manière des masses ignorantes de s'accrocher aux erreurs et aux mauvaises actions des autres, tout en négligeant ce qu'il y a de bon en eux.

4. Ne vous moque jamais de votre père ou de votre mère, ne minimisez pas leur honneur, et ne leur causez ni douleur ni détresse. Honorez-les autant que vous le pouvez tant qu'ils sont en vie.

5. Ne vous mettez pas en colère contre les voyageurs et vos invités. Accueillez-les avec un visage joyeux.

6. Ne manquez pas de leur donner des provisions pour leur voyage. Accompagnez-les sur leur chemin et réconfortez-les, car ils sont loin de chez eux et découragés.

7. Ne portez pas votre regard vers ceux qui sont plus riches que vous. Tournez plutôt votre regard vers ceux qui sont moins chanceux que vous. Ce faisant, vous éviterez la jalousie, vous serez satisfait de votre sort et vous pourrez mener une vie pieuse et juive.

8. Ne vous mettez pas facilement en colère pour quoi que ce soit. Soyez lent à la colère, de peur de perdre votre sagesse.

9. Ne tenez pas de propos pervers ni de langage grossier, car vous serez jugé pour tout ce que vous direz. Ne levez jamais la main sur votre prochain, même s'il maudissait votre mère ou votre père en face de vous.

10. Ne restez pas en colère contre votre prochain, ne serait-ce qu'un seul jour. Implorez son pardon avant qu'il ne vienne vous demander pardon.

11. Ne parlez pas avec arrogance et ne soyez pas effronté, de peur de vous priver de la crainte de l'Éternel.

12. Ne répondez pas à ceux qui vous insultent, vous maudissent ou vous traitent de menteur. Scellez vos lèvres et gardez le silence, de peur que votre cœur ne s'enflamme de colère.

13. Ne vous impliquez pas dans les disputes d'autrui et ne prenez pas parti, car à la fin ils se réconcilieront et celui contre qui vous vous êtes rangé vous en voudra d'être intervenu dans la dispute.

14. Ne soyez pas arrogant envers les gens. Ayez un esprit humble, et considérez-vous comme la

poussière que tout le monde piétine.

15. N'humiliez personne ni rien, car il n'y a personne qui n'ait son heure, ni rien qui n'ait sa place ou une circonstance où cela soit nécessaire.

16. Recherchez la justice ! Car celui qui recherche la justice et la droiture, qui pratique la charité et qui fait preuve de compassion – en paroles et en actes – trouvera la vie, la justice et l'honneur. Ne manquez pas de verser le demi-shekel une fois par an. Chaque semaine et chaque mois, donnez autant que vous le pouvez à des œuvres caritatives. Chaque jour, avant les prières, donnez au moins quelque chose, aussi modeste soit-il, à des œuvres caritatives. Lorsque vous le pouvez, versez la dîme de vos biens et de vos bénéfices. Veillez à toujours avoir chez vous des réserves de nourriture, d'autres provisions et des ressources grâce auxquelles vous pourrez aider sans délai les nécessiteux, qu'ils soient vivants ou morts, pauvres ou riches.

17. Faites la volonté de votre Créateur ! Engagez-vous dans votre cœur à accomplir tout ce que votre Créateur et Maître vous a demandé ! Soyez tout aussi heureux de votre part de vie, qu'on vous en ait attribué peu ou beaucoup. Implorez l'Éternel, en tout temps, qu'Il tourne votre cœur vers l'exécution de Ses commandements. Remettez votre sort entre les mains de l'Éternel dans tout ce que vous faites. Ne soyez pas avare en ce qui concerne les dépenses pour tous les besoins du Shabbat ou des fêtes. Essayez de faire commencer ces jours tôt, tant qu'il fait encore jour, car c'est là un honneur pour eux. Profitez-en avec de la bonne nourriture et de bonnes boissons, ainsi que des vêtements respectueux, et passez la moitié de la journée dans la salle d'étude et à la synagogue. Honorez ces jours dès leur commencement et jusqu'à leur fin. Dressez une table à la fin du Shabbat.

18. Ne dormez pas trop, comme une personne indolente. Entraînez-vous à vous lever tôt, au lever du soleil. Levez-vous de votre lit au chant matinal des oiseaux afin de servir le Saint, béni soit-Il.

19. Ne priez pas les mains souillées et impures, ni le corps impur, car vos prières ne seront ni entendues ni acceptées.

20. Ne priez pas à la hâte et n'avalez pas vos mots. Au contraire, ayez une intention sincère, et priez sereinement, en comprenant ce que vous dites, en articulant et en prononçant clairement chaque mot.

21. N'oubliez pas votre Créateur tout-puissant. Dirigez toute votre volonté et tous vos espoirs vers Lui. Imaginez qu'Il se tienne devant vous à tout moment.

Chapitre 5

1. Ne vous réjouissez pas outre mesure. Souvenez-vous que la vie est éphémère. Vous êtes le descendant d'Adam, le premier homme, qui a été créé à partir de la poussière, et à la fin, vous serez dévoré par les vers.

2. Ne dites jamais, à propos d'une Mitsva : « Je la ferai demain », de peur de ne plus avoir le temps ou l'occasion de la faire à ce moment-là.

3. Ne vous détournes pas de l'étude de la sagesse et de l'éthique de la Torah. Laissez-vous recouvrir de la poussière des pieds des Sages en suivant leurs traces, et vous aussi, vous deviendrez sage.

4. Ne cessez jamais d'accomplir des actes de bonté⁴, même si d'autres se moquent de vous pour cela. N'ayez jamais honte d'accomplir une mitsva.

5. Ne serrez pas le poing et ne renoncez pas à donner sans cesse aux pauvres et aux indigents. Ne vous détournes jamais d'aider vos proches en faisant comme si vous ne les connaissiez pas.

6. Hâtez-vous de leur préparer à manger sans tarder, car ils sont peut-être affamés.

7. Ne tardez pas à apporter votre dîme à la cuisine communautaire. Le fait d'apporter la charité en secret apaise la colère de l'Éternel à votre égard.

8. Ne prenez pas pour modèles ceux qui sont inférieurs à vous dans leur service de l'Éternel ou leur crainte du Ciel. Fixez plutôt votre regard sur ceux qui vous surpassent dans ces domaines.

9. Ne levez jamais la main sur votre prochain, même s'il devait maudire votre mère ou votre père en face de vous.

10. Ne dites jamais de mal de qui que ce soit et ne calomniez personne. Ne soyez jamais querelleur et ne répandez pas de mensonges sur les autres.

11. Ne réagissez pas de manière excessive et ne répondez pas précipitamment et avec véhémence à quelqu'un qui tient des propos malveillants.

12. Ne criez pas et ne hurlez pas comme une personne sauvage et grossière, car ce faisant, vous perdrez votre crainte de l'Éternel. Ne parlez pas si fort chez vous que votre voix puisse être entendue à l'extérieur de votre maison. Ne rugissez pas comme un animal. Parlez toujours avec douceur.

13. N'humiliez jamais personne en public, car celui qui agit ainsi n'aura aucune part dans l'au-delà.

14. N'intimidez jamais personne sous prétexte que vous êtes plus fort que lui. Souvenez-vous qu'il se peut qu'un jour, ce soit vous qui soyez le plus faible.

15. Ne recherchez jamais l'honneur ni l'autorité. N'aspirez jamais à des sommets qui dépassent vos capacités⁵.

4 Ou bien : « Ne vous arrêtez pas au milieu d'un acte de bonté parce que quelqu'un se moque de vous »

5 Littéralement, ce que tu mérites...

16. Ne forcez jamais les gens à vous honorer en raison de votre richesse ou de votre position influente. Quelqu'un pourrait vous en vouloir et, en représailles, tentera de vous déshonorer ou de provoquer votre chute.

17. Ne relâchez jamais vos efforts pour vous faire de nouveaux amis et partisans. Ne prenez pas à la légère le moindre ennemi.

18. Ne méprisez pas ce qu'un ami a acquis, car cela le contrariera et le plongera dans la consternation. Agir ainsi est le propre des insensés.

19. Ne dites jamais : « l'Éternel m'a rendu riche en raison de ma droiture ». Craignez plutôt d'avoir reçu votre récompense dans ce monde, et non dans l'au-delà⁶.

20. Ne poussez pas votre prochain à s'écarter du droit chemin pour emprunter une mauvaise voie, à l'instar de ceux qui incitent et détournent les gens du culte de l'Éternel.

21. Ne soyez pas un glouton et ne vous gavez pas de nourriture, car de nombreuses maladies résultent de la suralimentation.

22. Ne fréquentez pas les personnes qui s'abreuvent de vin ou qui sont des carnivores gloutons, de peur que vous n'oubliassiez votre Créateur et que vous ne tombiez malade ou ne deveniez pécheur.

23. Ne terrorisez pas votre famille et votre foyer, car de nombreuses fautes graves découlent d'un tel comportement.

24. Ne restez jamais seul dans une pièce avec une femme autre que votre épouse, votre mère ou votre fille, même si deux femmes sont présentes avec vous. Ne regardez jamais les femmes ni leurs vêtements.

25. Ne louez jamais une femme pour sa beauté ou ses bonnes actions, de peur que d'autres ne la soupçonnent d'immoralité⁷.

26. Ne vous vénérez pas et ne vous croyez pas précieux à vos propres yeux. Au contraire, sous-estimez-vous.

27. Agissez avec patience. Accomplissez votre travail avec prévoyance et non à la hâte.

28. Même concernant des sujets qui sont bénéfiques et non nuisibles, parlez de manière succincte. Allez droit au but.

29. Efforcez-vous sans cesse de vous faire et de garder un ami fidèle. Les bons amis sont d'un grand bénéfice.

⁶ où les récompenses sont plus grandes

⁷ Littéralement : « et d'autres viendront la louer ». Cette tournure pose problème. Le rabbin Reuven Melamed, au nom du rabbin E. Lopian, affirme que ce texte est une erreur d'impression et qu'il faudrait lire : « et d'autres viendront la désirer ».

Chapitre 6

1. Ne séduisez pas votre prochain par la flatterie. Ne dites jamais rien que vous ne pensez pas.
2. Ne mettez jamais un non-Juif en colère, car chaque non-Juif a son heure ; sa mémoire est longue, et il garde sa colère pour toujours.
3. Ne vous associez jamais à une personne malveillante, pécheresse, en colère, furieuse ou insensée. Car un jour, vous serez couvert de honte à cause d'elle.
4. Ne pensez même pas que vous puissiez surpasser un sage érudit de la Torah. Vous n'en deviendriez pas plus intelligent pour autant, et cela ne vous vaudrait pas non plus d'être considéré comme un plus grand érudit.
5. Ne soyez pas pédant ni mesquin envers les autres à propos de chaque petite chose qu'ils font. Agir ainsi ne fera que vous valoir des ennemis inutiles.
6. Ne cherchez pas à découvrir les secrets d'autrui ni les choses qui vous ont été cachées.
7. Ne faites rien en privé qui vous humilierait si vous le faisiez en public. Ne demandez jamais : « Qui me voit ? »
8. Ne pensez pas du mal de celui qui vient s'excuser auprès de vous, qu'il dise la vérité ou qu'il mente.
9. Ne comptez jamais sur les dons des autres, car ce ne sont que des êtres humains⁸. Travaillez pour subvenir à vos besoins.
10. Ne faites jamais passer votre argent avant votre bien-être général, par exemple en vous mettant en danger en trichant sur vos impôts ou en voyageant clandestinement seul.
11. Ne soyez jamais envieux. C'est une maladie terrible et incurable.
12. Ne prenez pas l'habitude de faire des vœux, même pour une cause juste, car des enfants meurent à cause de faux serments.
13. Ne prenez pas l'habitude de jurer sur votre vie, même pour une cause juste.
14. Ne tardez jamais à vous repentir pleinement et ne tardez pas à chercher une aide émotionnelle, spirituelle ou religieuse.
15. Ne vous occupez pas d'activités inutiles. N'écoutez pas les sottises.
16. N'appellez jamais personne par un surnom péjoratif ou offensant ; et n'en inventez pas pour quelqu'un. Car celui qui agit ainsi n'a pas sa place dans le Monde à Venir.
17. Ne comptez pas sur votre propre richesse, car quiconque compte sur son argent s'attire des ennemis ; il chancellera et s'effondrera à cause d'eux.

⁸ Ils pourraient ne pas être en mesure de tenir leur promesse de vous offrir ce don et vous resteriez sur votre faim.

18. Ne prenez pas l'habitude de vous opposer à vos voisins, à vos concitoyens ou aux dirigeants de la communauté. Sublimez votre volonté à la leur.

19. Ne prenez pas l'habitude de manger à l'extérieur de chez vous avec de grands groupes de personnes, sauf dans le cadre d'une mitsva.

20. Ne prenez pas l'habitude de vous enivrer. Vous risqueriez d'agir de manière insensée ou de tenir des propos grossiers, puis de regretter ce que vous avez fait.

21. Ne vous fâchez jamais contre votre femme. Si vous l'avez repoussée de votre main gauche, attirez-la énergiquement vers vous de votre main droite, et sans tarder.

22. N'humiliez jamais ta femme. Au contraire, honorez-la et, ce faisant, elle évitera le péché.

23. Ne prenez pas l'habitude de fréquenter les moqueurs et les vauriens, de peur qu'ils ne vous entraînent dans le péché.

24. Ne soyez pas paresseux dans la recherche de la sagesse, ni lent à réprimander respectueusement votre ami en privé.

25. Ne parlez qu'au moment opportun et ne dites jamais rien qui ne soit pas utile. Surveillez simplement et scrupuleusement ce que vous dites.

26. Ne vous associez jamais à une personne malveillante, pécheresse, en colère, furieuse ou insensée. Car un jour, elle vous couvrira de honte.

27. Ne restez pas indifférent au bien que les autres vous font. Remerciez même ceux qui font quelque chose d'aussi simple que de vous ouvrir une porte⁹, ce que vous auriez certainement pu faire par vous-même.

28. Ne proférez jamais de mensonge et ne parlez jamais de manière trompeuse. Soyez digne de confiance envers tout le monde, Juifs et non-Juifs confondus.

29. Efforcez-vous d'être le premier à dire « Shalom » à tout le monde, Juifs et non-Juifs confondus, au nom de la paix.

⁹ Apprenez à vos enfants à reconnaître la gentillesse d'autrui en disant toujours « merci » ou en faisant un autre geste évident, comme hocher la tête ou faire un signe de la main en signe de reconnaissance à un conducteur qui s'est arrêté pour eux à un passage piéton. La toute première chose que nous faisons chaque matin au réveil est de prononcer les mots « Modeh Ani » pour remercier l'Éternel d'avoir rendu notre âme à notre corps endormi. La hakarat hatov est fondamentale dans la Torah im Derech Eretz. – RB

Chapitre 7

Septième jour – Résumé :

1. Donnez en charité la dîme de tous les bénéfices et économies que l'Éternel vous a accordés.
2. Faites un don de charité immédiatement, et autant que vous le pouvez. Fixez un montant à donner à la fin de chaque mois et de chaque année.
3. Priez trois fois par jour, chaque soir, matin et après-midi, avec la communauté.
4. Mettez les tefillin et portez les tsitsit tous les jours.
5. Apposez une mezouza sur chacun de vos montants de porte et de vos portails, comme l'exige la Loi. Il ne suffit pas d'avoir une mezouza uniquement sur la porte d'entrée ou le portail principal.
6. Fixez des horaires réguliers pour l'étude de la Torah.
7. Soyez fidèle et honnête dans vos relations commerciales et dans vos paroles.
8. Honorez, autant que vous le pouvez, ceux qui étudient la Torah.
9. Ne vous absteniez pas de réprimander votre prochain, de peur de porter le fardeau du péché par votre silence.
10. Considérez votre prochain comme innocent ; accordez-lui toujours le bénéfice du doute.
11. Chaque soir, avant de vous endormir, pardonnez à quiconque a péché contre vous par ses paroles.
12. Essayez de rétablir la paix entre mari et femme, ainsi qu'entre les autres personnes.
13. Rappelez à votre famille l'importance d'observer correctement la prière, le lavage rituel des mains et la récitation des bénédictions sur tout ce dont nous tirons profit, par exemple avant de manger, de boire ou de sentir des odeurs.
14. Pratiquez la charité chaque vendredi.
15. Étudiez la portion hebdomadaire de la Torah en lisant le texte deux fois, le Targoum une fois, ainsi que le commentaire de Rachi.
16. Lisez la *Lettre de repentance* de Rabbeinu Yona la semaine précédant Rosh Hashana¹⁰.
17. Prenez l'habitude de prendre le troisième repas chaque samedi après-midi après Mincha.
18. Honorez le Shabbat, car c'est une bénédiction que votre Roi vous a offerte en cadeau.
19. Mettez votre table pour un repas le samedi soir après la Havdalah, en mangeant au moins quelque chose, aussi peu que ce soit.

¹⁰ Dans certains textes, il est question de Rosh 'Hodesh.

20. Aidez votre prochain en lui apportant ce dont il a besoin, que ce soit sur le plan matériel ou par des paroles.

21. Repentez-vous chaque soir avant de vous coucher, sauf les soirs où il est interdit de prononcer un éloge funèbre ou de jeûner. Pleurez vos péchés, la durée de l'Exil et la destruction de notre glorieux et saint Temple – puisse-t-il être rapidement reconstruit de nos jours.

22. Jeûnez une fois par mois un jour où la Torah est lue. Si vous ne pouvez pas le faire, pratiquez la charité.

23. Accomplissez toutes vos bonnes actions avec modestie et humilité, et non pour la gloire publique. Ce qui peut être fait discrètement ne doit pas l'être en grande pompe en public. Car tel est le service de l'Éternel, le plus précieux et le plus désiré par Lui.

TELLES SONT LES PRUDENCES QUI APPORTENT UN GRAND BIEN. HEUREUX CELUI QUI TIENT COMPTE DE CES CHOSES.