

Chapitre 18. Se remodeler

La méditation juive

mardi 30 septembre 2025, par [Paul Jeanzé](#)

L'un des mouvements méditatifs les plus importants du judaïsme est associé à l'école Musar, fondée par le rabbin Yisrael Salanter (1810-1883). Le *Musar*, ou perfectionnement de soi, a toujours été un élément important du judaïsme ; des textes importants sur le sujet ont été publiés dès le Xème siècle. Le mouvement Musar a fait du perfectionnement personnel son objectif principal. Il enseignait qu'une personne doit s'efforcer continuellement de grandir spirituellement, éthiquement et moralement tout au long de sa vie.

Les relations interpersonnelles occupaient une place prépondérante dans le mouvement Musar. Il ne suffisait pas de pouvoir faire l'expérience du Divin, il fallait également être capable de s'entendre avec les autres de la meilleure manière possible. La colère, la haine, la vengeance, les commérages et la jalousie étaient considérés comme de mauvaises habitudes susceptibles d'entraver la croissance spirituelle d'une personne. Le principe était que si nous grandissons dans notre relation avec Hachem, nous devons également grandir dans notre capacité à entretenir des relations positives avec nos semblables. L'école Musar s'efforçait ainsi de faire de chaque individu un saint dans tous les sens du terme. On apprenait aux gens à être sensibles à leurs propres défauts et on les encourageait à créer des programmes personnels pour les corriger un par un.

Dans une certaine mesure, le mouvement Musar était une réaction au mouvement hassidique. Le hassidisme a commencé comme un mouvement mystique. Afin d'escalader de hautes montagnes spirituelles, des guides expérimentés, appelés « *rebbe* », étaient nécessaires. Néanmoins, dans certains cercles hassidiques, le guide est devenu plus important que la montagne. De nombreux Hassidim considéraient leur *rebbe* comme le modèle de l'homme saint et vivaient une vie vertueuse par son intermédiaire.

Le mouvement Musar s'est développé parmi les Mitnaggedim, opposants au mouvement hassidique. Les écoles Musar enseignaient qu'il ne suffisait pas de mener une vie vertueuse par l'intermédiaire d'un maître. Chaque individu avait le devoir de s'efforcer de mener une vie vertueuse par lui-même. Pour cela, le mouvement Musar proposait un programme permettant à chacun de se perfectionner progressivement.

Il existe une littérature abondante sur le Musar en hébreu. Certaines des œuvres les plus importantes, telles que *Le Sentier de rectitude* (Mesillath Yesharim), de Moïse Hayim Luzzatto, et *Les Voies des justes* (Orchoth Tzaddikim), dont l'auteur est anonyme, ont été traduites en français.

La première partie du programme Musar consistait à prendre l'habitude de lire chaque jour une leçon tirée d'un ouvrage classique du Musar. Après avoir lu la leçon, il fallait passer un peu de temps à la méditer et à la mettre en relation avec sa propre vie.

Au fur et à mesure que l'individu progressait, cette contemplation devenait une méditation. On lisait une leçon tirée d'un texte classique du Musar sur la manière d'améliorer la qualité éthique, morale et religieuse de sa vie, puis on méditait sur cette leçon pendant vingt à trente minutes. Il s'agit d'un type de méditation simple, similaire à celui décrit au chapitre 3, où j'ai parlé de méditer sur la

manière de réorganiser sa vie. C'est une méditation dans laquelle on examine un aspect particulier de sa vie et on réfléchit à des moyens de l'améliorer.

Dans ce type de méditation, les pensées parasites sont doucement chassées de l'esprit. Certaines autorités, telles que Baal Shem Tov, affirment toutefois qu'il convient de prêter attention à ces pensées parasites, car elles peuvent fournir des indices sur la direction à prendre. Il peut être utile de noter mentalement ces pensées parasites, puis de les analyser afin de déterminer comment les utiliser pour atteindre ses objectifs.

Le programme d'amélioration personnelle pouvait inclure plus que de simples questions morales. Les écoles Musar considéraient leur méthode comme un moyen de devenir un être humain plus efficace. Des problèmes tels que la timidité, l'indécision, le manque de motivation et autres pouvaient également être traités grâce aux méthodes Musar.

La deuxième partie du programme Musar consiste en une répétition, telle un mantra, du concept sur lequel on travaille. Par exemple, une personne qui a tendance à colporter des ragots et souhaite se débarrasser de cette habitude. Elle peut se rendre compte que les ragots sont nuisibles aux autres et moralement répréhensibles, et qu'ils sont interdits par le commandement de la Torah « Ne va point colportant le mal parmi les tiens » (Vayikra. XIX, 16).

Pour se débarrasser de l'habitude de colporter des ragots, il convient de prendre le verset de la Torah « Ne va point colportant le mal parmi les tiens » et de le répéter chaque jour pendant vingt à trente minutes, comme un mantra. À force de le répéter, le message est progressivement assimilé et l'on acquiert la maîtrise de soi nécessaire pour éviter de colporter des ragots.

Une autre technique efficace est décrite par Rabbi Nachman de Bratslav. Cette technique consiste à s'adresser à différentes parties du corps. Si une personne souhaite changer un certain trait de caractère, elle peut s'adresser à la partie du corps associée à ce trait et, de cette manière, modifier son comportement.

En reprenant l'exemple des commérages ci-dessus, une personne pourrait utiliser la technique du rabbin Nachman et s'adresser à sa langue, lui demandant de ne jamais dire quoi que ce soit contre une autre personne. Si l'on fait cela pendant un certain temps chaque jour, cela peut également constituer une forme efficace de méditation.

Supposons que vous souhaitiez perdre du poids. Vous pouvez utiliser l'école Musar et d'autres techniques de méditation de différentes manières. Vous pouvez simplement utiliser la phrase « Je vais perdre du poids » comme mantra. Vous pouvez parler à votre corps et lui dire que vous souhaitez être mince. Vous pouvez également utiliser une technique d'imagerie mentale : imaginez-vous mince, à quoi vous ressembleriez et comment vous vous sentiriez en perdant du poids. Peu à peu, l'image que vous avez de vous-même commencera à changer. Vous pouvez parler à votre bouche, lui dire de ne pas trop manger, et à votre estomac, lui dire d'avoir moins envie de manger. Une combinaison de techniques peut être efficace, même pour surmonter des habitudes de toute une vie.

Les écoles Musar donnent plusieurs conseils pour rendre tout programme d'amélioration personnelle plus efficace. Le premier est de ne pas essayer d'apporter trop de changements à la fois. L'enseignement talmudique - « Si l'on essaie d'en faire trop, on n'arrive à rien » est considéré comme une devise. Il vaut mieux réussir à apporter de petits changements que d'échouer à en apporter de grands. Si l'on parvient à changer une petite chose dans sa vie, il est facile de s'appuyer sur cette réussite pour aller plus loin.

Le message important à retenir est que le succès engendre le succès et l'échec engendre l'échec. Les gens essaient souvent de changer leur mode de vie et font de nombreuses tentatives, pour

finalement échouer. Cela est particulièrement vrai pour les personnes qui ont essayé de perdre du poids ou d'arrêter de fumer.

Prenons l'exemple d'une personne qui décide d'arrêter de fumer. Elle tient sa résolution pendant quelques semaines, mais finit par estimer qu'elle ne pourra pas passer le reste de sa vie sans cigarette et reprend sa mauvaise habitude. Elle a connu un échec, ce qui rendra la tâche encore plus difficile la prochaine fois. Après plusieurs échecs de ce type, les gens abandonnent et ont le sentiment que l'habitude en question est hors de leur contrôle.

L'approche Musar consisterait à arrêter de fumer pendant une période déterminée, par exemple trente jours. À la fin de cette période, on pourrait recommencer à fumer. C'est la clé du succès. Pendant ces trente jours, la personne n'aurait pas à affronter le fait qu'elle ne goûtera plus jamais à la cigarette ou qu'elle devra maintenir ce niveau de maîtrise de soi pendant des années. La période d'abstinence est gérable, car elle est limitée.

Le principe de cette technique est qu'à la fin de la période de trente jours, la personne est libre de choisir si elle souhaite recommencer à fumer ou non. Si elle recommence, elle ne doit pas se sentir en échec. Bien au contraire : elle a réussi à rester abstinente pendant trente jours et dispose donc d'une base sur laquelle s'appuyer. Plus tard, elle pourra arrêter à nouveau pendant trente jours. Après avoir répété cette démarche plusieurs fois, il se peut qu'elle constate que son envie de fumer a diminué.

Bien entendu, à la fin de l'une de ces périodes de trente jours, on peut décider de ne pas recommencer à fumer. Si une période de trente jours a été couronnée de succès, la deuxième sera encore plus facile. En enchaînant les périodes de trente jours, une personne peut affaiblir progressivement son habitude jusqu'à ce qu'elle disparaisse complètement.

Cela est particulièrement vrai si, pendant la période d'abstinence, on utilise les techniques de méditation Musar évoquées précédemment. On peut utiliser l'expression « Je veux arrêter de fumer » comme mantra pour renforcer sa volonté, de sorte qu'à la fin de la période de trente jours, l'envie de fumer aura diminué. D'autres techniques de méditation peuvent également être utiles.

L'idée d'utiliser des périodes de trente jours est un outil très puissant dans la croissance spirituelle. De nombreuses habitudes morales ou éthiques sont plus faciles à abandonner que le tabagisme ou les habitudes alimentaires, car dans ces derniers cas, il faut composer à la fois avec le corps et l'esprit. De nombreuses mauvaises habitudes morales ou éthiques peuvent être surmontées en trente jours.

Au fil des années, vous pouvez travailler sur un nombre relativement important de traits de caractère et ainsi évoluer continuellement, tant sur le plan spirituel que moral. Vous pouvez en effet vous remodeler pour devenir la personne bonne et juste que vous souhaitez être. L'endroit où vous vous trouvez n'est pas aussi important que la direction que vous prenez. Si vous êtes prêt à consacrer votre vie à votre développement personnel, il n'y a pratiquement aucune limite à ce que vous pouvez accomplir.