



Géronne (Gerona) la ville de naissance de Rabbi Moshé ben Nahman. Le ministère du tourisme espagnol a réaménagé tout le quartier juif, la judería.

## La lettre de Nahmanide

### Un chemin de vie

*Installé en Israël, Nahmanide gardera des contacts épistolaires avec son fils resté en Espagne. Il lui enverra notamment cette magnifique missive qui exprime tout un chemin de vie selon l'éthique biblique et talmudique.*

#### נוסח אגרת הרמב"ן:

שמע בני מוסר אביך , ואל תטש תורת אמך . תתנהג תמיד לדבר כל דברך בנחת לכל אדם ובכל עת , ובזה תנצל מן הכעס , שהיא מדה רעה להחטיא בני אדם . וכן אמרו רבותינו ז"ל, כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו , שנאמר : הסר כעס מלבך , והעבר רעה מברוך , ואין רעה אלא גיהנם , שנאמר : וגם רשע ליום רעה . וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מדת הענוה שהיא מדה טובה מכל המדות טובות , שנאמר : עקב ענוה יראת ה' . ובעבור הענוה תעלה על לבך מדת היראה , כי תתן אל לבך תמיד , מאין באת , ולאן אתה הולך , ושאתה רמה ותולעה בחייך , ואף כי במותך , ולפני מי אתה עתיד לתן דין וחשבון , לפני מלך הכבוד , שנאמר : הנה השמים ושמי השמים לא יכלכלוך , אף כי לבות בני אדם , ונאמר : הלא את השמים ואת הארץ אני מלא נאם ה' . וכאשר תחשוב את כל אלה , תירא מבוראך ותישמר מן החטא , ובמדות האלה תהיה שמח בחלקך , וכאשר תתנהג במדת הענוה להתבושש מכל אדם ותתפחד ממנו ומן החטא , אז תשרה עליך רוח השכינה , וזיו כבודה , וחיי עולם הבא . ועתה בני דע וראה , כי המתגאה בלבו על הבריות , מורד הוא במלכות שמים , כי מתפאר הוא בלבוש מלכות שמים , שנאמר : ה' מלך גאות לבש וגו' . ובמה יתגאה לב האדם ? אם בעושר , ה' מוריש ומעשיר . ואם בכבוד , הלא לאלוקים הוא , שנאמר : והעושר והכבוד מלפניך , ואיך מתפאר בכבוד קונו ? ואם מתפאר בחכמה , מסיר שפה לנאמנים , וטעם זקנים יקח . נמצא הכל שווה לפני המקום , כי באפו משפיל גאים , וברצונו מגביה שפלים , לכן השפל עצמך וינשאך המקום . על כן אפרש לך איך תתנהג במידת הענוה ללכת בה תמיד . כל דברך יהיו בנחת , וראשך יהיה כפוף , ועיניך יביטו למטה לארץ , ולבך למעלה , ואל תבט לפני אדם בדברך עמו , וכל אדם יהיה גדול ממך בעיניך , ואם חכם או עשיר הוא עליך לכבודו . ואם רש הוא , ואתה עשיר או חכם ממנו , חשוב בלבך כי אתה חייב ממנו והוא זכאי ממך , שאם הוא חוטא הוא שוגג ואתה מזיד . בכל דברך ומעשיך ומחשבותיך ובכל עת , חשוב בלבך כאלו אתה עומד לפני הקב"ה, ושכינתו עליך . כי כבודו מלא העולם , ודברך יהיו באימה וביראה כעבד העומד לפני רבו , ותתבייש מכל אדם , ואם יקראך איש אל תעננו בקול רם , רק בנחת כעומד לפני רבו . והוי זהיר לקרות בתורה תמיד אשר תוכל לקיימה , וכאשר תקום מן הספר , תחפש באשר למדת אם יש בו דבר אשר תוכל לקיימו , ותפשפש במעשיך בבקר , ובערב , ובזה יהיו כל ימך בתשובה . והסר כל דברי העולם מלבך בעת התפלה , והכן לבך לפני המקום ב"ה, וטהר רעיוניך , וחשוב הדיבור קודם שתוציאנו מפיק , וכן תעשה כל ימי חיי הבלך בכל דבר ודבר ולא תחטא , ובזה יהיו דברך ומעשיך

ומחשבותיך ישרים , ותפלתך תהיה זכה וברה ונקיה ומכוונת ומקובלת לפני המקום ב"ה, שנאמר : תכין לבם תקשיב אזנך . תקרא האגרת הזאת פעם אחת בשבוע ולא תפחות , לקיימה וללכת בה תמיד אחר השם יתברך , למען תצליח בכל דרכיך ותזכה לעולם הבא הצפון לצדיקים . ובכל יום שתקראנה יענוך מן השמים כאשר יעלה על לבך לשאול עד עולם .

### Lettre de Nahmanide à son fils

Écoute mon fils l'éthique de ton père, et n'abandonne pas l'enseignement de ta mère (Pr 1, 8.). Parle toujours avec douceur à toute personne, en toutes circonstances et tu éviteras ainsi la colère, défaut grave, auquel succombe l'être humain. Or, disent nos Sages : Toutes les affres de l'enfer ont prise sur celui qui s'emporte (Nédarim 22) comme il est dit : Chasse la colère de ton coeur, et éloigne les souffrances de ta chair. (Ecclésiaste 11, 10). Les souffrances de l'enfer constituent en fait le malheur puisqu'il est dit : "même le méchant pour le jour du malheur". (Pr 16, 4) En te débarrassant de la colère, applique-toi à acquérir la modestie, la meilleure de toutes les vertus, comme il est dit : La crainte de Dieu est le fruit de l'humilité. (Pr 22, 4). Grâce à la modestie, tu accèderas à la crainte de Dieu car sans cesse : tu te rappelleras ton origine et ta destination (Avot 3, 1), insecte et vermine, tu es de ton vivant et à plus forte raison après ta mort. Souviens-toi que tu devras finalement rendre des comptes, au Roi tout-puissant, comme il est dit : le ciel et tous les cieus ne sauraient Te contenir. (I Rois 8, 27) Combien plus le coeur des humains. (Pr 15, 11) et : Est-ce que Je ne remplis pas le ciel et la terre ? dit l'Eternel. (Jr 23, 24) En te pénétrant de toutes ces pensées tu parviendras à craindre ton Créateur et à fuir le péché, car ce sont ces vertus qui te permettront d'apprécier ton sort. En te comportant avec modestie et humilité envers tous, tu redouteras les hommes et les fautes, et l'esprit de Dieu rayonnant sur toi, tu mériteras la vie dans le monde futur. À présent mon fils, pénètre-toi bien de l'idée que quiconque conçoit de l'orgueil et se sent supérieur à autrui, se révolte en fait contre le règne de Dieu en s'attribuant un appareil réservé à Lui seul, comme il est dit : L'Eternel règne, Il est revêtu de majesté... (Ps 93, 1). D'ailleurs, de quoi l'homme pourrait-il s'enorgueillir ? De sa richesse ? : C'est Dieu qui appauvrit et qui accorde la richesse. (Sam I 2, 7). De sa gloire ? Celle-ci n'appartient-elle pas à Dieu seul, puisqu'il est dit : De Toi émanent richesse et honneur. (I Chr 29, 12). Comment pourrait-on dès lors se vanter d'une qualité appartenant à Dieu ? De sa sagesse ? Il enlève la parole aux orateurs éprouvés et ôte le jugement aux anciens. (Job 12, 20). On voit bien que tout ceci ne fait aucune différence pour Dieu, car Il rabaisse dans Son courroux, les arrogants, et dans Sa bienveillance, Il élève les humbles : sois donc humble, Dieu te relèvera. Je vais donc t'expliquer comment tu dois te conduire pour acquérir l'humilité dans chacun de tes actes.

Exprime-toi toujours avec retenue, baisse la tête, garde les yeux fixés au sol et le coeur tourné vers les cieus ! Ne fixe pas ton interlocuteur ! Considère tout homme plus important que toi ! Si c'est un sage ou un riche, honore le ! Si c'est un miséreux et que tu es plus riche ou plus sage que lui, imagine que tu as plus de torts que lui et qu'il possède plus de mérites que toi; les fautes qu'il commet sont dues à l'ignorance alors que toi tu les fais en connaissance de cause. Tiens compte, dans toutes tes paroles, tous tes actes, toutes tes pensées, à tout moment, que tu es, en cet instant même, devant le Saint béni soit-Il, et que Sa Chékhina (présence divine) est au-dessus de toi, car Sa gloire remplit l'univers.

Que tes paroles soient empreintes d'humilité et de respect comme celles d'un serviteur soumis à son maître. Sache donc rester humble devant tous. Si on t'interpelle, ne réponds pas à voix haute, mais doucement, comme le ferait un esclave devant son maître. Veille particulièrement à étudier la Tora afin de pouvoir l'accomplir, et ayant achevé l'étude d'un texte, applique toi à y trouver ce que tu peux mettre en pratique. Examine tes actes matin et soir, consacrant ainsi toute ton existence à la téchouva (repentir). Pendant la prière, devant Dieu, détache et purifie ton esprit des pensées de ce monde. Réfléchis au sens des mots avant qu'ils ne franchissent le seuil de tes lèvres. Agissant ainsi tes paroles, tes actes et tes

pensées seront parfaites et ta prière sera pure, nette et claire, agréée par Dieu comme il est dit : Tu affermis leur cœur, Tu leur prêtes l'oreille. (Ps 10, 17). Agis toujours ainsi, à tout propos, tous les jours de ta vaine existence, et tu ne succomberas pas au péché. Lis cette lettre une fois par semaine au moins, accomplis et suis ses conseils, laisse-toi guider par Dieu constamment afin de réussir dans tout ce que tu entreprendras et de mériter le monde futur réservé aux justes. Chaque fois que tu la liras, le Ciel répondra à tout ce qu'il te viendra à l'esprit de demander, et ceci pour l'éternité.

---

**Traduction** : Selon Claude Sultan