



A propos de la Paracha...

par

Rav Yaakov Hillel

Rosh Yechivat Ahavat Shalom

PARACHAT EKEV

Hierarchiser les mitsvot

« Si (*ekev*), vous écoutez ces lois, les gardez et les accomplissez, Hachem votre D-ieu gardera l'alliance et la bonté qu'il a jurées à vos pères » (*Devarim* 7 :12).

L'utilisation du mot *ekev* habituellement traduit par « talon » est surprenante. La Torah aurait pu employer un terme d'usage plus courant comme « *biglal* (parce que) vous écouterez » ou « *im* (si) vous écoutez ». Rachi explique que ce mot inhabituel est une référence à la « lumière » des *mitsvot* « mineures » que nous avons tendance à « fouler avec nos talons ».

La question reste malgré tout posée. Selon quels critères définissons-nous les *mitsvot* comme « mineures » ou « majeures » ? Chaque *mitsva*, quelle que soit la perception limitée que nous en avons, constitue un commandement énoncé par le Tout-puissant que nous devons observer. En ce qui nous concerne, elles sont toutes d'égale importance.

Nous pouvons définir les commandements importants en fonction de la sévérité du châtiment appliqué en cas de transgression alors que les commandements moins importants se distingueraient par l'indulgence de leur sanction. Nous savons par exemple que certaines transgressions rendent leur auteur passible de *karet*, la connexion de l'âme avec Hachem est rompue, d'autres sont passibles de mort par la Cour céleste, d'autres encourent la mort par l'intermédiaire du *Bet Din* terrestre, d'autres pénalisent le fauteur sous forme d'amendes ou autres sanctions infligées par le *Bet Din*.



Cette approche n'est pas totalement exacte car, comme l'enseignent nos Sages « Sois aussi scrupuleux avec les petites *mitsvot* qu'avec les grandes, car tu ne connais pas la récompense accordée aux *mitsvot* » (*Avot* 2 :1).

Nous pouvons toutefois dire que cette *Michna* ne fait pas référence à une hiérarchisation des *mitsvot* en fonction de la sévérité des sanctions applicables en cas de transgression. Elle traite uniquement de la récompense accordée pour l'accomplissement de commandements positifs dont, à quelques rares exceptions, la Torah ne nous a pas révélé la sanction. La classification de nos Sages en deux catégories de *mitsvot* majeures ou mineures concerne la participation financière impliquée dans leur réalisation. (Voir *'Houllin* 142b et *Avoda zara* 3a).

Selon les enseignements cabalistiques, l'objectif de l'homme sur cette terre est de se perfectionner en accomplissant les 248 commandements positifs et en respectant les 365 commandements négatifs qui correspondent aux 248 membres et aux 365 tendons (introduction au *Chaar hamitsvot*)¹. Il est possible qu'un individu ait été créé dans le seul but d'accomplir un commandement précis afin de procéder à la rectification parfaite de son âme.

Cette *mitsva* - sa *mitsva* - peut lui sembler sans réelle importance et, en conséquence, il la piétine avec ses talons. Il n'imagine pas que la rectification de son âme dépende de cette petite *mitsva*. C'est pour cette raison que la Torah nous dit « Si vous écoutez ces lois ». L'écoute (*chemia*) suppose la compréhension (*Zohar*, vol. 3, p. 138b). Dans ce contexte, elle fait référence à l'obligation qui incombe à l'homme d'atteindre une compréhension profonde des *mitsvot* pour qu'il soit en mesure d'apprécier leur importance dans sa quête de la rectification personnelle. Même s'il imagine qu'elles sont insignifiantes, il n'osera pas les négliger car elles sont peut être exactement ce dont son âme a besoin. « Car tu ne connais pas la récompense accordée aux *mitsvot* », il ne connaît pas le motif de sa venue sur terre mais cela pourrait bien être cette petite *mitsva* qui manque à la rectification de son âme.

Ces mots signifient également que l'écoute, ou plus justement, la compréhension des lois est la clé de leur parfait accomplissement. Lorsque nous comprenons le sens des *mitsvot*, nous pouvons les accomplir de manière plus aboutie. Si nous ne mesurons pas leur importance, nous risquons de négliger leur accomplissement.

Tel est donc le message des mots « si « *ekev* » vous écoutez ces lois ». Nous devons chercher à comprendre complètement les *mitsvot* de la manière la plus exhaustive possible. C'est seulement en les comprenant parfaitement que nous pourrons les accomplir avec la perfection qu'elles méritent.

¹ Voir A propos de la *Paracha* sur *Bamidbar* et *Devarim*.



Nos Sages enseignent « une *mitsva* conduit à une autre *mitsva*, une faute conduit à une autre faute » (*Avot* 4:2). Si nous commettons ce que nous considérons comme une faute mineure, nous nous préparons à commettre une autre faute, puis une autre jusqu'à ce que nous commettions des fautes majeures sans y accorder la moindre pensée. Nous trouvons ce principe dans le commentaire des paroles du Roi David « Car ils m'ont empêché, en me chassant, de m'attacher à l'héritage de D-ieu et m'ont dit: Va servir des dieux étrangers ! » (*Chemouel* 1 – 26:19).

A première vue, les propos du roi David semblent légèrement « tirés par les cheveux ».

Il a, certes, été forcé de quitter Erets Israël mais pourquoi la vie à l'étranger l'aurait-elle propulsé dans l'idolâtrie, à D-ieu ne plaise ? Nos Sages disent « Telle est la méthode du mauvais penchant. Aujourd'hui, il te dit fais ceci, demain il te dit, fais cela et le jour suivant il te dira : va servir les idoles et tu iras servir les idoles ». (*Nida* 13b). Le roi David craignait qu'en quittant Erets Israël, il ferait le premier pas qui le mènerait vers un avenir inconnu et périlleux. Il savait que le mauvais penchant, un vrai maître ès manipulation, commence par nous appâter avec quelque chose de petit et d'insignifiant suscitant ainsi chez nous toujours plus de désirs à assouvir. Si nous avons trébuché face à de petites fautes, nous serons bientôt à la recherche de fautes plus importantes à commettre.

La mitsva entière

Dans son commentaire d'un autre verset de notre *Paracha*, le *Or ha'Hayim* fournit une réflexion profonde à propos de l'importance des *mitsvot* « la *mitsva* entière que Je vous ordonne aujourd'hui, vous l'observerez pour l'accomplir » (*Devarim* 8 :1). Il écrit que dans ce verset « Si vous écoutez ces lois, les gardez et les accomplissez » (7 :12), la Torah nous a déjà ordonné d'accomplir ces commandements et enseigné que nous serions récompensés pour cet accomplissement. De quoi parle la Torah lorsqu'elle nous demande d'accomplir la *mitsva* entière ?

Il explique que Moché Rabbenou, avec une compréhension profonde de la nature et de l'esprit humain, a anticipé un certain phénomène. Nous sommes peut être très scrupuleux dans l'accomplissement de certaines *mitsvot* que nous trouvons particulièrement agréables ; nous pouvons même en avoir une favorite à laquelle nous sommes particulièrement attachés et à laquelle nous nous consacrons. Nous pourrions malheureusement tomber dans le piège qui consiste à retarder l'accomplissement des *mitsvot* lorsqu'elles se présentent. Il est même probable que



nous sélectionnions les *mitsvot* et que nous nous satisfassions de leur accomplissement.

Cette erreur est assez répandue parmi les personnes qui considèrent que l'étude de la Torah et l'accomplissement quotidien de certaines *mitsvot*, les autorise à être moins rigoureux dans l'accomplissement des *mitsvot* moins facilement accessibles. Le *Or ha'Hayim* nous prévient de la sévérité des conséquences d'un tel comportement. Nous payons cette attitude par des souffrances, des humiliations et de la misère, à D-ieu ne plaise. En précisant « la *mitsva* entière », Moché enseigne au peuple que toutes les *mitsvot* de la Torah constituent une entité unique et indivisible. Nous ne pouvons pas choisir des éléments de la Torah ; nous avons reçu l'ordre d'accomplir la *mitsva* entière.

Se perfectionner grâce aux mitsvot

Le verset continue « La *mitsva* entière que Je vous ordonne aujourd'hui, vous l'observerez pour l'accomplir ». Pour quelle raison devrions-nous accomplir la « *mitsva* entière » ? La Torah rapporte ce que le *Or ha'Hayim* appelle une raison irréfutable « afin que vous viviez ».

Nous pouvons mieux comprendre ce point de vue à la lumière de l'enseignement du *Zohar* concernant la composition de l'homme (*Zohar* vol. 1, p. 170). Comme nous le disions, l'homme est constitué de 248 membres et de 365 tendons qui correspondent aux 245 commandements positifs et aux 365 commandements négatifs.

Considérons la situation suivante : l'un de nos membres nous fait souffrir et nous nous en plaignons. Autour de nous, l'on nous fait remarquer que notre plainte est exagérée car nos 247 autres membres sont en parfaite santé et ne causent pas le moindre problème. Même si un petit membre est effectivement douloureux, les autres sont tout à fait fonctionnels, grâce à D-ieu, nous n'avons donc aucune raison de nous plaindre.

Que penserions-nous d'une réaction aussi peu compatissante ?

Nous pouvons comparer cette situation à notre obligation d'accomplir les commandements qui correspondent à un membre ou un tendon précis. Lorsque nous transgressons un commandement donné, le membre ou le tendon qui y est relié nous fera souffrir. Notre douleur n'est pas soulagée ou amoindrie si l'on nous fait remarquer que le reste de notre corps est en bonne santé et que nous ne devrions pas nous plaindre pour de si petites douleurs. De la même manière, si nous accomplissons les 247 *mitsvot* nous ne comblerons pas le manque causé par la non-observance du 248^{ème} commandement. Ce principe s'applique également aux



commandements négatifs : le respect des 364 commandements ne compensera pas la transgression du 365^{ème}.

Ceci est le sens des paroles de la Torah « la *mitsva* entière ». Les *mitsvot* doivent être observées dans leur intégralité, sans exception. Qu'il s'agisse de commandements positifs ou négatifs. Dans quel but ? « Afin que vous viviez ». Si nous négligeons ou ignorons un commandement précis, nous nous privons de facto de la vie et de la vitalité du membre qui lui correspond.

Le *Or ha'Hayim* envisage que nous puissions trouver la comparaison inappropriée. Lorsque l'un de nos membres nous fait souffrir, l'ensemble de notre corps souffre alors que lorsque nous négligeons une *mitsva* donnée, l'accomplissement des autres *mitsvot* ne semble pas en être affecté. C'est dans cet esprit que Moché a dit « la *mitsva* entière ». Les différentes *mitsvot* de la Torah forment une entité unique qui repose sur un socle unique et s'articule autour d'une structure unique, selon le même schéma que les membres d'un corps qui se combinent pour former un tout unique.

A la lumière de cette analyse, nous comprenons mieux pourquoi les paroles de la Torah « si vous écoutez » se réfèrent aux « *mitsvot* mineures qu'un homme foule avec son talon ». Notre mauvais penchant sait pertinemment que l'absence d'une *mitsva* quelle qu'elle soit est aussi grave que l'absence d'un membre, D-ieu nous en préserve. Nous n'accepterions jamais de renoncer au plus petit de nos membres, pourquoi accepterions-nous de négliger même la plus petite *mitsva* ?

De plus, il est important de noter que les dommages ne se limitent pas à un seul membre. Ils sont à l'origine d'une imperfection (*pegam*) de notre structure spirituelle exactement comme un membre malade affecte le corps dans son ensemble. Essayons de comprendre les raisons de cette situation. A l'image de chaque membre du corps qui est relié et connecté à l'ensemble des autres membres, chacune des 613 *mitsvot* constitue une structure et contient les 612 *mitsvot* (*Assarah maamarot, Maamar halitim* 13). Chaque *mitsva* manquante génère une carence fondamentale dans toutes les *mitsvot* et, par là même, affaiblit l'ensemble de notre structure spirituelle. La Torah nous ordonne « d'écouter » - de comprendre le sens profond d'une *mitsva*, de prendre conscience à la fois de sa capacité à développer notre structure spirituelle jusqu'à la perfection par son accomplissement et de l'imperfection causée par son absence.

Prêter attention aux détails

Rabbi Chemouel Houminer explique ce concept en profondeur (introduction à *Eved haMelekh*). Il écrit que les enseignements que nos Sages déduisent des



versets de la Torah ont le statut de loi ordonnée par la Torah, y compris l'ensemble des instructions précises relatives à l'accomplissement des *mitsvot*. Chaque détail n'est pas énuméré comme faisant partie intégrante des 613 commandements, si cela avait été le cas, nous aurions reçu plusieurs milliers de commandements. Toutefois, lorsque nous accomplissons les innombrables détails transmis par nos Sages, nous accomplissons des commandements prescrits par la Torah. Cela signifie que tous ces détails contribuent à l'élaboration de notre stature spirituelle. Les plus petits composants de nos membres et tendons participent eux aussi à la production d'un tout parfait.

Les enseignements de nos Sages à propos des noms donnés à Myriam et à Yokheved nous enseignent l'importance des détails. Ces sages-femmes défièrent les instructions du Pharaon et sauvèrent les nouveau-nés juifs d'une mort certaine (*Chemot* 1 :15-17). Elles étaient également connues sous les noms de Chifra et Poua. Yokheved était appelée Chifra car elle était « *mechaperet* » améliorait l'aspect des nourrissons en les lavant. Myriam était appelée Poua parce qu'elle calmait les bébés en leur chantonnant « pou pou » (1 :15 Rachi). Ces deux femmes ont littéralement risqué leur vie pour sauver ces enfants, pourquoi mettre l'accent sur de si petits gestes que toute sage-femme effectue auprès des nouveau-nés? N'aurait-il pas été plus approprié de les nommer *Hatsalah* (sauvetage) et *Yechoua* (délivrance) en hommage à leurs véritables actes d'héroïsme ?

Ces noms nous enseignent l'importance de ce que nous pouvons qualifier de petites choses. Myriam et Yokheved vivaient à une époque au cours de laquelle le peuple juif était menacé de destruction par décret du Pharaon et où chaque nouveau-né juif courait un grand danger. Durant ces périodes dangereuses, Chifra et Poua prodiguèrent les meilleurs soins aux mamans et aux enfants, ne négligeant pas les soins d'hygiène et de beauté ainsi que les berceuses. Cette grandeur leur valut une récompense particulière et justifie que la Torah immortalise leurs noms afin qu'ils inspirent les générations futures.

Le rôle des midot

Nous pouvons apporter un soin particulier aux *mitsvot* que nous considérons comme « sérieuses » ou « importantes » et en négliger d'autres « mineures » qui sont souvent « foulées sous les talons ». Ceci est particulièrement vrai des petits détails impliqués dans l'accomplissement méticuleux des *mitsvot* et du raffinement des traits de caractère. Ces deux facteurs sont souvent sous-estimés et, par conséquent, négligés même par ceux qui apportent un soin particulier aux autres commandements.



Cette attitude est erronée. Rabbi 'Hayim Vital écrit que même si les bonnes *midot* ne sont pas comptées au nombre des 613 *mitsvot*, elles sont essentielles à leur accomplissement car les *midot* sont liées à la base de l'âme humaine, la part de l'homme la plus proche du corps, qui réalise les *mitsvot* (voir *Chaare Kedoucha*, vol.1, *Chaar bet*).

Les bonnes *midot* interviennent comme un facteur majeur dans la perfection spirituelle de l'homme, qui agit sous leur influence à l'image du Tout-puissant lui-même. La Torah nous ordonne de « marcher dans les chemins de Hachem » (*Devarim* 10 :12, 11 :22, 28 :9). Nos Sages nous donnent le sens de l'expression « Comme Il est patient et miséricordieux, soyez patients et miséricordieux » (*Chabbat* 133b ; voir également *Sota* 14a et *Devarim* 11 :22, Rachi).

De nombreux enseignements de nos Sages prouvent que les bonnes *midot* sont un élément important de la perfection spirituelle de l'homme. Ils racontent qu'en allant se recueillir sur la tombe de son père, le *Tana* Chemouel rencontra l'âme de son défunt ami Levi, un homme érudit et pieux. Il interrogea Levi sur la raison de sa présence dans le cimetière. Pourquoi son âme n'avait-elle pas rejoint le *Gan Eden*, paradis, où une récompense bien méritée l'attendait obligatoirement ?

L'âme de Levi lui répondit « Je suis puni car je n'ai pas fréquenté avec assiduité les leçons quotidiennes de Rav Afas et qu'il a été offensé par mon absence. Je l'ai ignoré pendant sept ans et aujourd'hui, mesure pour mesure, l'accès du *Gan Eden* m'est refusé pendant sept ans » (*Berakhot* 18b).

Qu'est-ce que Levi avait réellement à se reprocher ? Le problème n'était pas d'avoir manqué l'étude de la Torah qu'il aurait pu apprendre auprès de Rav Afas. Si tel avait été le cas, il aurait été puni spécifiquement pour ne pas avoir saisi l'opportunité d'approfondir ses connaissances en Torah. Il a été puni parce que Rav Afas a été offensé par son absence. Il s'agit donc d'un problème de *midot*. Même si le niveau d'étude de Levi n'en souffrait pas pas, il aurait gagné à assister à ces cours et Rav Afas a été offensé par son absence. Cette légère atteinte à la sensibilité de Rav Afas suffit à interdire à l'âme de Levi l'accès au *gan Eden* pendant sept longues années.

Pouvons-nous apporter un éclairage sur la question des *midot* ?

Les Sages nous enseignent que « Le monde repose sur trois principes. Sur la Torah, le service Divin et la bonté » (*Avot* 1 :2). Ces trois principes sont les trois piliers qui supportent le monde.

Le pilier de la Torah comprend les *mitsvot* entre l'homme et D-ieu et celles qui impliquent l'homme et son prochain. Le pilier de service Divin est relié à la prière et à l'attachement à Hachem et ne concerne que D-ieu et l'homme. Le pilier de bonté,



produit des *midot* raffinées, est lié à l'homme et son prochain. La combinaison des *mitsvot* entre Dieu et l'homme et des *mitsvot* entre l'homme et son prochain, qui sont en réalité des bonnes *midot*, mènent à la perfection spirituelle.

La *Michna* transmet le principe essentiel de la religion juive. Dans le monde extérieur, un savant peut être connu et admiré de tous pour sa connaissance encyclopédique des sciences. Dans le même temps, il peut être réputé pour son mauvais caractère mais cela ne lui portera pas préjudice. La société est impressionnée par ses réalisations académiques ou technologiques et porte peu d'intérêt aux bonnes *midot* et à la perfection morale. La Torah ne fonctionne pas ainsi : elle demande la perfection de l'esprit et des traits de caractère.

Des mitsvot pures

Nos Sages racontent que lorsque le *Tana* Rabbi Yossé ben Kisma était malade, Rabbi 'Hanina ben Teradyon lui rendit visite. Rabbi Yossé ben Kisma manifesta son inquiétude à propos des activités dangereuses de Rabbi 'Hanina ben Teradyon et lui dit « 'Hanina, mon frère, ne réalises-tu pas que le pouvoir de cette nation [les romains] leur vient du Ciel ? [La preuve en est] qu'ils ont réussi à détruire Sa maison, brûler Son sanctuaire et immoler Ses justes et Ses pieux sur des bûchers. Malgré cela, ils sont toujours là. J'ai entendu dire que tu te consacres à l'étude de la Torah et que tu réunis des disciples autour du rouleau de la Torah [en signe de défiance ouverte aux romains] ».

Rabbi 'Hanina répondit « Le Ciel aura pitié ».

Rabbi Yossé ben Kisma lui dit « Je te parle de manière sensée et tu me réponds de manière illogique 'le Ciel aura pitié' ? Je ne serai pas surpris si toi aussi tu finis sur un bûcher en représailles de la Torah que tu étudies ! »

Rabbi 'Hanina lui demanda « Rabbi, quelle est ma place dans le monde futur ? »

Rabbi Yossé lui répondit « As-tu jamais accompli un acte exceptionnel ? »

Rabbi 'Hanina raconta « J'ai, un jour, par erreur, donné à la charité l'argent que je destinais à mon repas de Pourim. Au lieu de compenser cette « perte » en prenant de l'argent du fonds destiné à la charité, j'ai distribué encore plus d'argent aux œuvres caritatives ».

Rabbi Yossé ben Kisma lui dit « Si c'est ainsi, puisse ma part [dans le monde futur] être égale à la tienne et puisse mon lot être égal au tien » (*Avoda zara* 18a).



Ceci soulève une question évidente. Rabbi 'Hanina Ben Teradyon risquait sa vie plusieurs fois par jour en enseignant la Torah en public, un acte passible d'une mort atroce en ces jours funestes. N'avait-il vraiment aucun mérite à part celui d'avoir un jour donné plus d'argent à des nécessiteux ? D'autre part, pourquoi s'inquiétait-il de sa part dans le monde futur ?

Il est possible qu'en relatant cet « incident », nos Sages nous enseignent que les *mitsvot* doivent être dénuées de motivations extérieures et d'intérêts personnels - elles doivent être accomplies uniquement en l'honneur de Hachem. Il arrive que nous accomplissions des *mitsvot* au prix d'immenses sacrifices mais que l'honneur qui nous est rendu ou la publicité qui est faite autour de notre geste nous procure un certain plaisir personnel. Cet infime sursaut de satisfaction est suffisant pour entacher la perfection de la *mitsva*.

Rabbi Yossé ben Kisma voulait savoir si Rabbi 'Hanina ben Teradyon avait accompli une *mitsva* pure, dénuée de toute imperfection ? La réponse était affirmative : il avait volontairement distribué son argent de Pourim à la charité en plus des sommes déjà prévues à cet effet. Cette *mitsva* avait été accomplie dans la plus totale discrétion. Personne ne pouvait savoir ce qui se passait dans la poche, dans l'esprit ou dans le cœur de Rabbi 'Hanina. La perfection immaculée de cette *mitsva* a toutes les qualités pour procurer à son auteur la vie éternelle dans le monde futur.

Faire de notre mieux

Le Rambam cite le dialogue entre Rabbi Yossé ben Kisma et Rabbi 'Hanina ben Teradyon pour prouver un principe important (Commentaire sur *michnayot Makkot* 3 :16).

Nos Sages disent « Rabbi 'Hananya ben Akachya dit : Le Saint béni soit-Il souhaitait donner des mérites à Israël. Pour cette raison, il a multiplié la Torah et les *mitsvot* comme il est écrit « Hachem souhaite le bien des Ses justes pour augmenter la Torah et la glorifier » (*Yichayahou* 42 :21).

Selon le Rambam, un principe fondamental de notre foi veut que chaque individu vienne au monde dans le but d'accomplir parfaitement au moins l'un des 613 commandements, sans aucun motif extérieur ou intentions inadéquates, strictement par amour pour le Tout-puissant. Si nous y parvenons, nous méritons le monde futur. Afin de nous aider à atteindre ce but, Hachem nous propose une



grande variété de *mitsvot* qui devrait nous permettre d'accomplir au moins une *mitsva* parfaitement.²

Tel est le message que la Torah nous enseigne par les mots « Si vous écoutez ces lois ». Comme nous le disions, le fait d'écouter ne se limite pas à capter quelques sons ; cela suppose la compréhension. Nous devrions apprendre et comprendre les détails de chaque *mitsva* en profondeur afin d'être en mesure de l'accomplir aussi parfaitement que possible, de manière totalement désintéressée. Nous avons tendance à minimiser cet aspect des *mitsvot* ; il nous semble que l'important est l'action en elle-même et non l'intention qui la motive alors, qu'en réalité, l'intention parfaite mène à la parfaite performance qui ouvre le chemin vers le monde futur.

Dans tout ce que nous faisons

Nos Sages parlent de « *mitsvot* mineures ». Tous les jours, plusieurs fois par jour, l'opportunité d'accomplir les innombrables et précieuses *mitsvot* de Hachem se présente à nous. Chaque pas que nous faisons est en réalité un choix : ferons-nous le bien ou le mal ? Transformerons-nous cette opportunité en *mitsva* ou en *avéra* ? Si nous sommes assez sages pour réaliser que ces décisions quotidiennes représentent autant de chances d'accomplir la volonté du Tout-puissant, nous ne laisserons pas échapper de telles occasions. Dans le siddour *Ohr haChanim*, Rabbi Arye Leib Epstein montre comment il est possible de transformer de banales activités quotidiennes en *mitsvot* importantes. Il explique que lorsque nous adoptons la bonne attitude, nous gagnons deux fois. La première pour avoir bien agi, la seconde pour nous être abstenus de mal agir.

En nous inclinant devant le *Aron Kodech* (l'Arche sainte) lorsque nous entrons dans la synagogue, nous nous abstenons de nous prosterner devant les idoles, à Dieu ne plaise, et nous accomplissons ainsi de nombreux commandements négatifs. Lorsque nous entrons dans une épicerie et choisissons des aliments fabriqués dans le plus strict respect des règles de la *cacherout*, nous n'achetons pas de produits non *cacher* et nous préservons des dix interdictions relatives aux aliments interdits. Plus nous stimulons notre conscience, plus nous aurons le privilège d'accomplir de *mitsvot*, de celles que certains qualifient de « mineures », qui sont foulées aux talons. Si nous prenons simplement la peine de les chercher, elles nous appartiennent déjà.

² Nous pouvons comprendre ce concept dans le contexte des principes cités précédemment. Nos 613 *mitsvot* correspondent aux membres et aux tendons de l'homme et nous devons les accomplir toutes afin de rectifier l'ensemble de nos membres et tendons. Dans le même temps, chaque *mitsva* constitue une entité en elle-même et contient toutes les autres *mitsvot*. Lorsque nous accomplissons une *mitsva* à la perfection, elle englobe aussi toutes les autres *mitsvot*.