

בינ"ו עמ"י עש"ו

Nous remercions
nos aimables
sponsors de nous
avoir permis de
reprendre la
traduction avec de
nouveaux textes.

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

A LA MÉMOIRE DE VIVIANE MENANA BAT
LOUISA GUEMARA Z"l

TORAT AVIGDOR

RAV AVIGDOR MILLER ZT"l

עקב

Cent bénédictions

לע"נ מרת ויויאן מננה בת לויזה גמרה ע"ה
גלב"ע ר"ה שבט ה'תשפ"ב
ת.נ.צ.ב.ה.



Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

פרשת עקב

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"l

D'APRÈS SES LIVRES ET CASSETTES ET LES ÉCRITS DE SES ÉLÈVES

Cent bénédictions

Table des matières

Première partie : Des brakhot de gratitude

Deuxième partie : Une gratitude au quotidien

Troisième partie : Empli de reconnaissance

Première partie : Des brakhot de gratitude

Qu'attend-Il de nous ?

« Qu'est-ce que Hachem attend de ma part ? » C'est une question que tout le monde doit se poser de temps en temps, ou plutôt très fréquemment, car la réponse est déterminante. Si vous voulez être productif dans ce monde, c'est une question qui doit nous interpeller constamment.

Dans la paracha de cette semaine, Moché Rabbénou s'adresse au Am Israël en ces termes : וְעַתָּה יִשְׂרָאֵל מָה הָשֵׁם אֱלֹהֶיךָ שֶׁאֵל מַעֲמֹד - Désormais, Israël, qu'est-ce que Hachem vous demande ?

Ouah ! Le jackpot ! C'est notre question ! Moché, notre maître, transmet la Parole de Hachem : Savez-vous ce qu'Il attend de votre part ? לֵלַכְתָּ - uniquement, לִירָאָה אֶת הָשֵׁם אֱלֹהֶיךָ - craindre Hachem votre D.ieu, בְּכָל דְּרָכָיו - marcher dans toutes Ses voies, וְלֵאמֹר אֵת הָשֵׁם - L'aimer



אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְּךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ – servir Hachem, votre Dieu, de tout votre cœur et de toute votre âme, וְאֵת מִצְוֹת הַשֵּׁם וְאֵת חֻקָּיו – et respecter toutes les mitsvot de Hachem, respecter toutes Ses lois (Èkèv 10:12-13).

Ce passouk est riche et exige beaucoup d'efforts de notre part. C'est une masse de travail, un programme pour toute une vie.

La difficile voie de l'héroïsme

Il faut donc vous retrousser les manches et commencer à étudier le Chass. L'étude du Chass vous rapprochera certainement de tous les idéaux énumérés dans ce passouk – il faudra des efforts importants pour y parvenir.

Le Chass n'est pas suffisant. Il convient d'étudier le Méssilat Yécharim, le Chaaré Téhouva et le 'Hovot Halévavot, entre autres, du début jusqu'à la fin et plusieurs fois ! Personne n'a dit que la grandeur est à portée de main ! Nous affronterons de nombreuses difficultés et un grand déni de soi.

L'étude du Chass et du moussar n'est pas la seule voie, mais quelle que soit la voie choisie, elle requiert de l'héroïsme et beaucoup d'efforts. Il faut vous préparer pour une longue carrière d'efforts intenses.

À la recherche de la facilité

Lorsque nous étudions ce passouk – même de manière superficielle – nous sommes étonnés de la manière dont Moché Rabbénou nous expose ces grands idéaux : מָה ... כִּי אֵם – Que vous demande-t-Il ? Uniquement cela... Ki im signifie : seulement ceci. Seulement ceci ?! C'est difficile à comprendre, car nous constatons que Hachem attend tout de notre part.

Mais dans ce cas, nous devons admettre qu'il y a certainement un moyen plus simple d'atteindre ces grands idéaux. Il doit exister un moyen plus aisé de gravir cette montagne de grandeur, car si c'était difficile, si de tous les angles possibles, il n'y avait aucun accès facile au sommet, la Torah n'emploierait pas ces termes : que vous demande-t-Il déjà ?

Les bénédictions sont la clé

Dans le traité Ména'hot (43b), Rabbi Méïr cite notre verset : וְעָתָּה יִשְׂרָאֵל מָה הָשֵׁם אֱלֹהֶיךָ שׂוֹאֵל מֵעֲמֶיךָ – Qu'est-ce que Hachem ton Dieu requiert de ta part ? Il répond ce qui suit : ne lisez pas le terme מָה – Ce que Hachem veut de vous, mais מָהָ – Il veut méa, Il veut cent. On ajoute la lettre Alef et on lit méa, cent.



Cent quoi ? Rabbi Méïr continue : חַיֵּיב אָדָם לְבָרֵךְ מֵאָה בְּרָכוֹת בְּכָל יוֹם – Chacun est tenu de réciter cent brakhot par jour. Rabbi Méïr à recours au style des Sages et fait un jeu de mots : אַל תִּקְרִי מָה אֵלָא מֵאָה – Voulez-vous connaître le moyen facile de se rapprocher de Hachem ? Au lieu de dire : מָה, dites : מֵאָה : cent brakhot.

Il est important de réaliser qu'il ne s'agit pas d'un simple aide-mémoire, ce sens est inclus dans le *pchat du passouk*. Nous devons comprendre que ce verset מָה הָשֵׁם אֶלֶיךָ שׂוֹאֵל מַעֲמֹד, inclut ce devoir de réciter cent brakhot. Ce n'est pas le devoir, mais la clé !

Vous voulez accomplir ce que Hachem vous demande ? Vous voulez acquérir la *yirat Hachem* ? Vous voulez aimer Hachem, marcher dans Ses voies, et vous conformer à tous ces sujets élevés mentionnés dans le *passouk* ? Nos Sages nous répondent que la voie facile, la voie du *ma*, passe par *méa*. חַיֵּיב אָדָם לְבָרֵךְ מֵאָה בְּרָכוֹת בְּכָל יוֹם – Cent fois par jour, vous devez remercier Hachem, c'est le moyen aisé d'accéder à toutes ces perfections énumérées dans le *passouk*.

Compter les brakhot

Vous allez m'objecter que j'exagère – *méa brakhot* est la clé de la perfection ?! Réciter des brakhot ? C'est l'a,b,c, un discours du niveau maternelle. Nous évoquons ici des sujets élevés, les grands sommets de la perfection et vous me parlez de brakhot ?!

Mais c'est bien le discours tenu par Rabbi Méïr, la *hakdama*, la préface à la *yira* et la *ahava* et à toutes les vertus mentionnées dans ce *passouk* consiste à réciter cent brakhot par jour.

Pour certains, c'est une histoire de comptage : il y a 19 brakhot dans le *chémona essré* que vous dites trois fois par jour, donc il s'agit de 57 brakhot ; vous entendez de plus la *'hazarat hashats* deux fois par jour, et c'est 38 de plus. Avant le *chémona essré* du matin, on recense 30 brakhot (Michna Brouira 46;14). Vous dépassez la limite et n'avez même pas remercié Hachem une seule fois.

Non. Oubliez les détails techniques. Bien entendu, si un homme récite cent brakhot par jour, peu importe comment, nous l'acceptons. Certains n'en récitent pas, donc nous sommes satisfaits de cet homme qui remplit les conditions techniques. Mais mène-t-il sa mission à bien dans la vie, qui consiste à craindre et à aimer Hachem ? *Méa brakhot*, ce sont cent manières sincères d'exprimer nos remerciements.



Redécouvrir les brakhot

Une *brakha* n'est pas simplement la récitation de *Baroukh Ata Hachem* : vous marmonnez quelques mots et c'est fini. Même si vous ne marmonnez pas, admettons que vous dites les mots lentement, avec le *pérouch hamilot*, ce n'est pas la *brakha* évoquée ici.

Pour saisir cette idée, vous devez agir comme si le terme de *brakhot* vous était étranger. Vous venez de vous convertir, et pour la première fois de votre vie, vous apprenez l'existence de la *brakha*.

Pourquoi réciter des *brakhot* ? Je vais vous révéler un secret, appris chez mon Rav à Slabodka. Il nous répétait un passage du Kouzari (3;13-17), une phrase remarquable expliquant l'un des motifs de la récitation des *brakhot* : *וְיוֹסִיף לוֹ עֲרֻבוֹת עַל עֲרֻבוֹת, שְׂיִבְרַךְ תָּמִיד* – On ajoute du plaisir au plaisir lorsqu'on récite des bénédictions. Manger une pomme est assurément un plaisir. Mais de quel plaisir s'agit-il si vous ne vous concentrez pas pour en profiter ? Il vous arrive parfois de l'engloutir et vous vous souvenez avoir mangé une pomme lorsque vous arrivez au noyau et que vous devez trouver une poubelle. Le Kouzari explique que l'un des motifs des *brakhot* consiste à accroître notre plaisir. Avant de manger la pomme, vous vous arrêtez et ressentez de la gratitude.

Mon Rav, lorsqu'il nous enseigna cela, émit une objection sur le Kouzari. Il expliqua que ce n'est pas une des raisons de réciter les *brakhot*, mais la raison. En effet, c'est de cette manière que vous devenez quelqu'un qui mène une vie de gratitude à l'égard de Hachem – vous marchez chez vous, dans la rue, partout, éprouvant de la gratitude pour Hachem pour tout ce qu'Il vous accorde.

Garçons et filles ingrats

Reconnaissant ?! C'est un secret pour de nombreuses personnes. La semaine dernière, je marchai sur Kings Highway lorsqu'un jeune homme de yéchiva m'interpella : « Pourquoi devrais-je être reconnaissant envers Hachem ? » Je le regardai. Il ne portait pas de béquilles. Il n'avait pas d'appareil orthopédique aux pieds, ni pour maintenir son cou. Il avait l'air d'avoir toutes ses dents et d'être assez bien nourri, et il n'avait certainement pas passé la nuit sur un banc d'un jardin public. Il était vêtu correctement. Or, sa question était sincère.

C'est le même principe pour une jeune fille de seize ans qui refuse de laver la vaisselle. « Qu'est-ce que j'obtiens de votre part ? » demande-t-elle



à ses parents. Les plus polies ne disent rien, mais le pensent en leur for intérieur. Elle refuse même de ramasser ses propres bas le matin lorsqu'elle quitte la maison. Elle ne sort jamais la poubelle ; elle ne lève pas le petit doigt à la maison. Elle n'a qu'une plainte à l'égard de ses parents : « Que faites-vous pour moi ? »

Donc, en dehors d'un logement gratuit, de trois repas par jour et des vêtements, que faites-vous d'autre pour moi ? En-dehors des factures des médecins, des soins dentaires et des frais de scolarité au Beth Yaakov ? Lorsqu'elle se lave le visage, lorsqu'elle allume la lumière dans sa chambre, elle utilise l'argent durement gagné de son père. De plus, à un stade ultérieur, lorsqu'elle décide de faire une très grande mitsva et choisit d'épouser un homme qui étudie au kollel, elle confère à son pauvre père le privilège de subvenir à leurs besoins pendant les cinq années suivantes. Elle pense avoir fait une grande mitsva : j'ai choisi un kollelman ! Sur quelles épaules ? Celles de son père. C'est une immense Mitsva ! Mais c'est grâce à son père. Et elle pense néanmoins : « Qu'est-ce que j'obtiens de sa part ? »

Acquérir la gratitude

Cette jeune fille inconsidérée est en réalité un *machal* pour nous tous. La majorité des gens estiment que Hakadoch Baroukh Hou ne leur donne rien. Qu'obtiens-je de Ta part ? pensent-ils. Ils ne l'expriment pas de cette façon, mais ils le pensent. Et d'après moi, la majorité des personnes présentes ici font ce même raisonnement.

C'est le but de ces cent *brakhot* : cent fois par jour, vous devez prendre conscience de ces cadeaux dont vous bénéficiez en permanence. En effet, qu'est-ce qu'une *brakha* ? Une expression de gratitude. Autrement, ce n'est pas une *brakha*, ce sont de simples mots. Bien entendu, vous remplissez votre obligation *al pi halakha*. Mais ce n'est pas l'intention de la Torah.

Notre rôle consiste à découvrir tous ces cadeaux conférés par Hachem. Ne pensez pas tout savoir à ce sujet. Une explication est de mise. Restez ici, car nous avons de nombreux trésors à découvrir.



Deuxième partie : une gratitude au quotidien

Adhérez au club

Je dois vous mettre en garde : il sera amusant de s'entraîner à observer la bonté de Hachem dans notre vie, mais du travail est nécessaire ; les bienfaits ne sont pas si faciles. Mais nous travaillerons ensemble. Nous aurons un club, un club de marche et nous avancerons ensemble dans la vie.

Imaginons que nous ayons rendez-vous demain matin au coin de l'avenue R et Ocean Parkway, à six heures du matin – la meilleure heure de la journée – pour commencer notre marche. Nous marchons ensemble sur l'avenue et étudions le bonheur de la vie.

Avant tout, vous devez vous lever. Sachez que certains ne se lèvent pas le matin, tout le monde n'a pas cette chance. Dès que vous ouvrez les yeux, retenez cette idée et remerciez Hakadoch Baroukh Hou de vous avoir permis de vous lever le matin. *Modé ani léfanékha*, je Te remercie, Hachem, de m'avoir réveillé ce matin. C'est agréable de se lever le matin – mais personne n'y pense. Il faut s'entraîner à l'apprécier.

Apprécier la vie

Allez-vous parfois dans une maison de *chiva* et vous n'avez pas de sujet de conversation ? Vous entrez, dites **הַמָּקוֹם יָנִיחַ אֶתְכֶּם** et vous repartez. C'est déjà cela, c'est une Mitsva, mais vous pouvez accomplir davantage, même lorsque vous quittez les lieux. Quelle est la première réflexion à avoir à l'esprit en partant ? Baroukh Hachem, je suis en vie ! Vous entendez ce *'hidouch* ?

Si vous travaillez sur ce programme des *méa brakhot* pour atteindre la grandeur, n'attendez pas la maison de *chiva*, *ra'haman litslan*. C'est de cette manière que vous vous réveillez chaque matin ! Baroukh Hachem, je suis en vie ! Vous venez de découvrir cette bonne nouvelle : vous vous êtes à nouveau réveillé ! Il faut éprouver de la gratitude à ce titre.

Apprécier les fonctions vitales

Vous êtes en vie et allez aux toilettes. Ah, le plaisir d'uriner. Ne dites pas : c'est simplement la nature humaine. De nombreuses personnes sont privées de cette nature et ont des difficultés. Mais pour vous, c'est facile et



vous devez l'apprécier. C'est un grand bonheur. La Guémara (Brakhot 57b) affirme qu'aller aux toilettes nous donne un goût du Olam Haba. C'est un tel plaisir ! N'ayez pas peur de l'apprécier, c'est le but de toutes les fonctions vitales.

Je connais un homme très aisé qui ne peut plus uriner, car il n'a plus de reins. S'il pouvait aller aux toilettes comme tout le monde, il serait hyper heureux. Il m'a confié se souvenir du bon vieux temps où il pouvait uriner normalement. S'il pouvait venir et nous enseigner à réciter Acher Yatsar, ce serait une leçon de taille. Vous marmonnez... Est-ce ainsi que l'on remercie ?! Si vous êtes heureux, ne vous contentez pas de réciter Acher Yatsar, mais chantez-le !

Il serait dommage de se priver de cette occasion remarquable d'accéder à toute la perfection que les *méa brakhot* peuvent apporter à l'homme.

Apprécier la mobilité

J'ai sauté beaucoup d'étapes ici. Vous avez marché jusqu'aux toilettes. Marcher est un *taanoug* ! Réfléchissez quelques instants à la bénédiction que Hakadoch Baroukh Hou vous accorde : l'aptitude à mouvoir vos pieds. Vous pouvez bouger vos hanches, vos genoux, vos chevilles. Vos orteils peuvent également bouger, chacun dans sa propre cavité. N'oublions pas la coordination des muscles. Chaque muscle qui s'étire déclenche en parallèle un autre muscle qui tire dans la direction opposée. En vérité, vous êtes un trapéziste lorsque vous marchez. Vous êtes en équilibre et bougez avec facilité.

En marchant, vous devez apprécier ces cadeaux. בְּרוּךְ אַתָּה ה' הַיֵּשֶׁם הַמִּכִּין מַצְעָדִי גָבֵר. Merci Hachem pour ce plaisir d'être capable de marcher normalement. De nombreuses personnes en sont incapables. Certains ne peuvent pas fonctionner à cause de leurs orteils. Tout le reste est parfait – mais si leurs orteils sont soudés et ne se déplacent pas correctement dans l'emboîture, ils souffrent beaucoup. Si vous souffrez d'arthrose de la cheville, elle ne peut bouger.

Apprécier les paysages

Vous avez réussi à quitter votre domicile et nous nous rencontrons à Ocean Parkway pour notre club de marche. Nous sommes très heureux, mais nous allons découvrir d'autres plaisirs. Le soleil se lève et nous voyons un beau ciel bleu. Ne manquez pas cette occasion !



Pourquoi le ciel est-il bleu, d'un beau bleu saphir ? Certains 'hakhamim affirment que lorsque la lumière du soleil atteint l'atmosphère terrestre, elle est dispersée dans diverses directions, en raison des gaz et particules dans l'air ; pour une certaine raison, la lumière bleue se diffuse plus que les autres couleurs.

Très bien, mais cela ne nous explique pas pourquoi le ciel est de couleur bleue. Je vais vous révéler un secret : Hachem a fait le ciel bleu pour que vous l'appréciez. La couleur bleue est douce et agréable pour les yeux. N'est-ce pas une bonne occasion de s'entraîner ?

Appréciation

Ne m'objectez pas en disant : je ne suis pas seul au monde. Puis-je affirmer qu'il a créé le ciel bleu pour moi ? Réponse : oui. C'est le propos de la Guémara (Brakhot 58a) : **אוֹרַח טוֹב מָה הוּא אוֹמֵר** – que dit un bon invité ? Un bon invité, lorsqu'il entre dans une maison et voit une table garnie de bons plats, que dit-il ? **כָּל מַה שֶּׁטֹּרַח בְּעַל הַבַּיִת לֹא טֹרַח אֲלָא בְּשִׁבְלִי** ? – tous les efforts investis par l'hôte l'ont été uniquement pour moi.

Lorsque ce bon invité entre et voit qu'on a disposé sur la table des concombres, une salade d'œufs, du foie haché, du whisky, du gâteau, pour chaque mets, il se dit : l'hôte l'a posé sur la table pour moi.

Bien sûr, ce n'est pas pour autant qu'il doit tout manger. Ce n'est pas l'intention de ce texte. Mais lorsque vous observez ces mets, vous devez tirer tout le plaisir possible de cette vue et ressentir de la gratitude. Vous devez penser : « Mon hôte l'a posé ici pour que j'en profite. » C'est l'attitude à développer. Hakadoch Baroukh Hou a peint le ciel en bleu pour que j'en profite. Lorsque vous adoptez cette attitude, votre regard sur le monde s'inscrit dans une juste perspective.

Apprécier la pluie

Imaginons que notre club de marche se réunisse et cette fois-ci le ciel n'est pas bleu, mais couvert de nuages gris. Oh ! C'est une glorieuse opportunité ! **הַמְכֶּסֶה שָׁמַיִם בְּעָבִים** – Il couvre le ciel de nuages. C'est une occasion différente du ciel bleu de la veille. **הַמְכִּין לָאָרֶץ מָטָר** – Il prépare de la pluie pour la terre (Téhilim 147:8). Le fait qu'il prépare de la pluie est-il important ?

Oui ! **הַמְכֶּסֶה שָׁמַיִם בְּעָבִים** – Lorsqu'il couvre le ciel de nuages, **הַמְכִּין לָאָרֶץ** – Il prépare de la pluie pour le monde, pour nous. Les ciels gris ne sot



pas uniquement gris ; les ciels nuageux, ce sont des oranges jaunes, des pêches roses, des pommes rouges, des raisins noirs – qui proviennent tous de la pluie. Toutes les bonnes choses proviennent de la pluie. Le roi David levait les yeux vers les nuages, éprouvait de la gratitude et déclarait : « Ne commettez aucune erreur à ce sujet. הַמְכִסָּה שָׁמַיִם בְּעָבִים – Il couvre les cieux de nuages, et je Le remercie à cet égard ! »

Que le ciel soit bleu ou gris, c'est une occasion de bonheur. Il n'y a pas de *brakha* sur le ciel, mais vous devez éprouver de la gratitude ! Nous devons contempler le ciel et répéter ces mots jusqu'à créer une impression qui nous réjouit. En travaillant à de multiples reprises sur ce thème, vous finirez par apprécier le ciel bleu saphir.

Apprécier les fleurs

Une fois que vous vous entraînez à acquérir cette attitude, vous commencez à apprécier tout. Vous ouvrez les yeux et tout autour de vous, vous voyez des scènes glorieuses. Vous trouvez de beaux jardins sur Ocean Parkway. Certains de nos voisins font appel à des jardiniers et dépensent des milliers de dollars chaque année pour s'occuper de leurs jardins.

En passant devant, vous pouvez vous faire la réflexion suivante : « Eh bien, il le fait pour lui, pas pour moi. » Non, c'est le discours d'un mauvais invité. אֹרֵחַ רַע מָה הוּא אוֹמֵר – Un mauvais invité dit : « Ce qu'il l'a fait, il l'a fait pour lui et non pour moi. » C'est un raisonnement tordu.

Personnellement, j'apprécie les jardins plus que le propriétaire qui a payé mille dollars au jardinier. Je regarde les fleurs et admire les belles couleurs. Au printemps, je les vois sortir et les observe grandir chaque jour. De belles fleurs rouge, jaunes, violettes et oranges fleurissent partout. Je m'arrête un instant pour les étudier. C'est un pur bonheur ! Insérez toutes ces idées dans votre esprit et votre cœur et vous serez heureux de les observer.

La route ludique vers la perfection

Lorsque nous commençons à observer le monde autour de nous, intégrons l'idée que tout nous est destiné. Et grâce à ces nobles pensées, vous vous entraînez à profiter de ce monde de la manière visée par Hakadoch Baroukh Hou.

C'est la voie royale vers la grandeur ! N'est-ce pas une voie ludique vers la perfection ? Lorsque vous travaillez à développer la gratitude et à



atteindre la perfection, vous devenez de plus en plus heureux. Vous devenez un *achir*, un homme riche, sans dépenser un centime. **אִיזְדוֹר עָשִׁיר**? Qui est riche ? C'est ici (le Rav pointe sa tête) que vous trouvez le bonheur. Votre richesse est votre esprit. Et votre argent reste dans votre poche.

Troisième partie : Empli de reconnaissance

Apprécier la vision

Une fois que vous avez pris le pli, vous verrez que ce n'est pas difficile à accomplir. Par vous-même, vous serez en mesure d'enrichir les *méa brakhot*. Vous pensez : comment vois-je le ciel et les jardins ? Vous ne pouvez réaliser cet exploit sans yeux. *Ribono chel Olam*, que ferais-je sans mes yeux ?! Ah, les yeux ! Les yeux sont un bonheur que la majorité du monde n'apprécie pas. Ils y ont recours, oui, mais l'apprécient-ils ? Impossible !

Nous devons nous entraîner à apprécier notre vision. Pouvons-nous décrire le bonheur de voir ? Impossible de décrire ce plaisir. Vous voyez la vie, le mouvement, vous voyez de la couleur, vous voyez votre famille, vous voyez le monde : quel bonheur !

Lorsque que nous marcherons avec notre club de marche demain matin le long de l'Ocean Parkway, n'oublions pas ceci : vous observez autour de vous et pensez : « Ah, j'utilise mes deux caméras dans ma tête et j'en profite infiniment. »

Guérir les aveugles

Une longue période de temps est nécessaire pour que ces idées pénètrent dans nos crânes épais, mais attendez de rencontrer un homme avec un bâton blanc qui l'aide à marcher. Regardez-le bien. Hakadoch Baroukh Hou a remarqué que vous comprenez lentement, Il vous a donc envoyé cet aveugle pour vous enseigner une leçon. Ce pauvre homme attend à un coin de rue quelqu'un qui le prendra par le bras pour l'aider à traverser la route. Quelle tragédie !

Réfléchissez : comment réagirait-il si soudain, il pouvait obtenir des yeux comme vous ? Comment réciterait-il la *brakha* ? Pensez-vous qu'il marmonne : **פֹּקֵחַ עֵוְרִים ... אֵתָהּ הָשֵׁם**?! C'est de cette façon qu'elle est



récitée à la shoule le matin, même parmi les meilleurs garçons de yéchiva. Ça compte peut-être techniquement dans le décompte des brakhot, mais ce n'est pas de cette façon qu'on apprécie un cadeau.

Un homme qui apprécie ses yeux dit merci, tout comme un homme qui boit le plus précieux champagne, dégustant chaque mot. Chaque mot est un diamant ! Or, Hakadoch Baroukh Hou vous a gratifié de ce cadeau sans vous envoyer de factures ; Il vous demande uniquement d'apprécier votre vision. Pas uniquement de réciter une brakha. Il veut que vous soyez heureux de vos yeux au point que vous ayez envie de faire une brakha ! C'est une sacrée mission !

Apprécier les dents

Notre club continue sa promenade dans la rue. Nous devons encore réciter de nombreuses *brakhot*, profiter de nombreux bienfaits. Admettons que vous ayez des pièces dans votre poche, et en marchant vous entendez le bruit de ces pièces, c'est rassurant ; c'est un bonheur.

Mais imaginons que vous n'ayez rien en poche. Au lieu de cela, claquez vos dents. Les dents sont préférables à l'argent ! Autrefois, lorsqu'une personne prenait de l'âge et perdait ses dents, sa vie était finie. Si un grand-père avait une gentille petite-fille, elle prenait une pomme avec un couteau et grattait un peu de chair pour en donner à son grand-père. Il ne pouvait ni manger ni mastiquer, mais uniquement avaler de la bouillie. Vous, les jeunes gens, êtes riches ! Vous avez une bouche pleine de dents ! Quel bonheur !

Apprécier la lumière

La journée est presque finie et le soleil se couche. Toute bonne chose a une fin et notre club de marche doit se séparer pour la nuit. Chacun doit rentrer chez soi, pour retrouver sa femme et ses enfants qui les attendent. Notre laboratoire de travail sur l'appréciation des bontés de Hachem doit s'arrêter. Demain matin, nous pourrions nous rencontrer à nouveau.

Mais ce n'est pas fini. Lorsque vous entrez dans le couloir chez vous et allumez la lumière, la pièce est inondée de lumière. Le remerciez-vous pour les lumières électriques ? La lumière électrique est très positive. Lorsque j'étais petit, nous n'avions pas de lumière électrique – uniquement des lampes à gaz ! Je m'en souviens ! Puis on installa l'électricité : ce fut vraiment comme le soleil au milieu de la nuit.



Remerciez-vous Hachem pour la lumière électrique ? Chaque semaine, vous Le remerciez. Chaque Motsaé Chabbath, vous dites : בּוֹרָא מְאֹרֵי הָאֵשׁ – vous remerciez Hachem pour la lumière artificielle. Les gens ne savent pas ce à quoi cette *brakha* fait référence. בּוֹרָא מְאֹרֵי הָאֵשׁ signifie que vous remerciez Hachem pour la lumière artificielle. Si vous consacrez du temps à réfléchir au bénéfice que vous tirez de la lumière artificielle, vous aimerez Hachem à ce titre. Je Te remercie, Hachem, pour toutes les formes de lumière artificielle : le feu, les lumières incandescentes, fluorescentes, tout.

Appréciez votre foyer

Mais ce n'est que l'interrupteur. Vous connaissez le bonheur constitué par un foyer ?! Une épouse, des enfants, quatre murs, un toit, la plomberie, les radiateurs, les escaliers, les barrières, l'eau chaude, les ampoules, les armoires et les fenêtres – les plaisirs sont infinis ! Hachem nous prodigue tous ces bienfaits à la maison.

Mais il se fait tard, et le moment est venu de mettre le pyjama et d'aller au lit. Le pyjama ! Nous pourrions parler du bonheur des habits et des pyjamas toute la nuit. Les boutons et la couture autour des boutons ; c'est un bonheur infini.

Mais il est trop tard. Le dernier détail de notre voyage de bonheur pour aujourd'hui sera le sommeil. Vous devez remercier Hachem pour le sommeil. Vous le dites chaque soir : הַמְפִּיל חֶבְלֵי שְׁנָה עָלַי עֵינַי – Tu m'accordes la possibilité de m'endormir !

Apprécier le sommeil

Lorsque vous vous endormez, c'est un miracle. Et ce miracle est un cadeau. Vous savez que certains n'arrivent pas à dormir, *'halila*. Un vieil homme m'a confié avoir perdu cette faculté à dormir. C'est une tragédie, car le sommeil est plus important que la nourriture.

Mais vous la possédez : vous posez votre tête sur l'oreiller – la majorité d'entre vous possèdent des oreillers, vous ne dormez pas à même le sol, vous avez un lit, n'est-ce pas ? Pendant que vous plongez dans le monde des rêves, vous continuez à remercier Hachem. C'est la dernière pensée qui vous vient à l'esprit avant de sombrer dans un doux sommeil. Merci Hachem de me donner un oreiller, un matelas, et le cadeau du sommeil. Je T'aime, Hachem. Quelques heures plus tard, nous nous levons à nouveau pour réciter *modé ani* et recommencer à aimer Hachem.



Soyez sincères

Je m'adresse ici à un groupe de personnes qui méritent d'être reconnues, car elles sont venues ici avec un but précis ; elles sont *mévakéché Hachem*, elles cherchent Hachem. À de tels idéalistes, nous pouvons exposer ce projet d'utiliser le monde pour profiter de la bonté de Hachem et remercier constamment Hakadoch Baroukh Hou.

Un Juif doit vivre de cette façon ! Au départ, c'est un peu artificiel, mais au fur et à mesure, on s'y habitue. Même si vous ne pouvez pas le faire en permanence, faites-le cent fois par jour. Plus vous vous entraînez, plus vous réussirez, mais cent fois, c'est le minimum. À raison de cent fois par jour, vous devez vous arrêter et apprécier le monde, au point que vous éprouvez une gratitude sincère à l'égard de Hachem.

Non seulement vous apprécierez le monde, mais le plus important c'est que vous *appréciez le monde de Hachem*. C'est très important ! Mes doigts proviennent de Toi, ainsi que mon cœur et mes oreilles.

La croissance par la gratitude

Ce sera la solution au grand problème d'acquérir ce que Hachem nous demande : *craindre Hachem et marcher dans Ses voies, L'aimer, Le servir de tout votre cœur, de toute votre âme*, etc. En effet, comment acquérir toutes ces formes de perfection ? Nous sommes des personnes ordinaires vivant dans un monde ordinaire. Comment parvenir à tous ces niveaux élevés d'*avodat Hachem* ?

L'*avodat Hachem* commence lorsque l'homme prend conscience des bontés que Hakadoch Baroukh Hou lui a prodiguées, lorsqu'il étudie tous les privilèges qui lui sont conférés. Pas uniquement aujourd'hui ! Un homme, même de soixante-dix ans, peut dire : Quelle chance j'ai eu de naître ! Il y a eu tant de fausses couches et moi, je suis né ! Je ne suis pas handicapé, ni aveugle ! J'ai tant de membres et d'organes qui fonctionnent ; chacun d'eux est un miracle en termes de plan et de dessein.

Puis, il se pose une question très fondamentale : **מָה אֲשִׁיב לַיהוָה כָּל תַּגְמוּלוֹתַי עָלַי** – Que puis-je entreprendre pour rendre à Hachem tout ce qu'Il fait en ma faveur ?

C'est l'enseignement de Rabbi Méïr, la clé est cachée dans le *passouk* même : **אֵל תִּקְרִי מָה אֵלַי מָאָה** – Qu'est-ce que Hachem veut de notre part ? Cent *brakhot*. À partir de ces cent *brakhot*, vous atteignez « toutes les composantes du service complet qui procure du plaisir à Hachem »



(Messilat Yécharim, Hakdama). Rabbi Méïr nous explique que par le biais de ce moyen relativement aisé d'apprécier tous les bienfaits dont nous jouissons, se trouve la clé de la réussite.

Vous découvrirez que ce n'est pas seulement la voie pour se rapprocher de Hachem, mais c'est également la voie royale pour goûter au contentement et au bonheur de la vie. Au fil du temps, vous êtes heureux de tant de choses que vous devenez un homme heureux. Vous appréciez les cadeaux. Et ce bonheur durera toute votre vie, jusqu'au Olam Haba. Si nous apprécions ce monde cent fois par jour, et exprimons notre gratitude à Hachem à chaque fois, c'est la voie vers le bonheur dans ce monde, mais aussi vers la perfection dans l'*avodat Hachem* qui vous apporte un bonheur éternel dans le Monde à venir.

Passez un excellent Chabbath !

EN PRATIQUE

Cultiver la gratitude

Même ce minimum de réciter cent *brakhot* authentiques par jour nous semble hors de portée au départ. Cette semaine, dix fois par jour, je remercierai, *bli néder*, Hachem pour l'un de Ses cadeaux : chaque jour, dix cadeaux distincts, dix expressions de gratitude.

Une fois que j'y suis habitué, je l'ajoute au total. La semaine prochaine, je le ferai quinze fois. La semaine suivante, vingt fois. Je continue à ajouter graduellement jusqu'à ce que sois habitué à remercier Hachem constamment !



QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

**Q : Comment me comporter avec la mère de mon mari,
que je considère comme une belle-mère difficile ?**

R : La meilleure réponse, c'est : ואהבת לרעך כמוך – Faites en sorte d'aimer votre prochain comme vous-même. Donnez constamment le sentiment à votre belle-mère que vous l'appréciez. En effet, vous aurez cette même attente vis-à-vis de votre belle-fille un jour. מה דעלך סני לחברך לא תעביד – Ce que vous ne voulez pas subir pour vous, ne le faites pas subir aux autres. Vous serez un jour aussi une belle-mère et votre belle-fille aura les mêmes questions sur vous.

Activez-vous dès à présent. Être une belle-fille est une formation grâce à laquelle vous apprenez à devenir une belle-mère. Vous apprenez ainsi des conduites à éviter envers votre belle-fille.

Il faut généralement traiter une belle-mère avec beaucoup de diplomatie. Vous devez traiter tout le monde avec diplomatie, mais la mère de votre mari doit faire l'objet d'une réflexion approfondie. Si elle vous donne des conseils sans avoir été sollicitée, ne lui en voulez pas. Je ne dis pas que vous devez encourager cette attitude. Mais si elle vous fait une remarque, faites comme si vous l'acceptez. Lorsqu'elle raccroche ou quitte votre foyer, oubliez tout.

Au cas où elle serait mécontente que vous ne la consultiez pas, décidez-vous à lui offrir fréquemment de petits cadeaux. Retenez toujours son anniversaire de mariage et offrez-lui également des petits présents à d'autres occasions. Vous pouvez parfois lui demander des conseils sur des sujets sans importance, comme la préparation d'un plat. Mais ne la mêlez pas trop à vos affaires.

