תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

Nous remercions nos aimables sponsors de nous avoir permis de reprendre la traduction **avec de nouveaux textes.** Offert par un donateur anonyme afin de diffuser la lumière de la Torah du Rav Miller dans le monde !

TORAT AVIGDOR

Rav Avigdor Miller ZT"L

דְּבָרִים

La Mitsva d'optimisme

« Pour la protection du Peuple D'Israel »
« Pour la guerison complete et rapide de Yehouda Ben Hai et Rav Israel Ben Rachel

Vous pouvez en imprimer quelques exemplaires et les disposer dans votre choule ou dans les commerces de votre quartier, etc. Pensez également à les envoyer par e-mail à vos amis, en soulignant combien cette lecture vous enrichit.

Merci beaucoup et Chabbath Chalom
Faites passer le mot et bonne lecture !

POUR S'ABONNER ET LE RECEVOIR PAR EMAIL: FRANCAIS@TORASAVIGDOR.ORG
POUR LES SPONSORISATIONS OU TOUTES AUTRES DEMANDES D'INFORMATIONS:
TAEUROPE@TORASAVIGDOR.ORG

פָּרָשַׁת דְּבָרִים

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"L

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

La Mitsva d'optimisme

Table des matières

Première partie : Se plaindre des hommes
Deuxième partie : Se plaindre de Hachem
Troisième partie : De la plainte à la satisfaction

Première partie : Se plaindre des hommes

Quatre et six

Dans le traité Sanhédrin (103a), nous découvrons l'existence de quatre *kitot*, quatre groupes de personnes אֵין מְקַבְּלוֹת פְּנֵי שְׁכִינָה, *qui ne seront pas en mesure d'accueillir la Chekhina, la Présence divine.* Cette personne sera privée du privilège, du bonheur intense de voir la splendeur de la Présence divine.

Nous n'évoquerons pas les trois premiers groupes aujourd'hui, mais nous nous penchons sur le quatrième groupe : בַּת מְסַפְּרֵי לָשׁוֹן הָרָע, ceux qui tiennent des propos malveillants.

Même ce groupe est un vaste sujet que nous ne développerons pas présentement – Rabbénou Yona divise la section des *méssapré lachon hara* en six sous-groupes, dont chacun nécessite un cours en soi – et ce soir, nous nous limiterons à l'étude du sixième sous-groupe, qu'il qualifie de *nirganout*, les plaintes.

Mauvaise humeur et gratitude

En général, les plaintes ne sont pas associées au *lachon hara* dans notre esprit, mais retenons que l'auteur est Rabbénou Yona, un des grands Sages du Moyen âge. En étudiant ce sujet ce soir, gardons à l'esprit que nous évoquons le groupe de ceux qui profèrent de la médisance et n'auront pas le mérite d'accueillir la Chekhina dans le Monde à venir.

Quelle est la *mida* principale qui fait défaut à l'homme plaintif ? Un trait de caractère inhérent à la nature humaine est la *mida* de reconnaissance pour les bénéfices dont nous profitons. Hachem a implanté dans la nature humaine un certain réflexe de reconnaissance. Ce réflexe doit être respecté et amplifié, car dans le cas contraire, nous manquons d'humanité.

Vous désirez être un être humain ? Je ne parle même pas d'être un *Tsadik*, ni même un Juif. Tout d'abord, il faut être un être humain et pour être humain, vous devez obéir aux impératifs d'une bonne conscience ; et cette conscience vous dicte d'être reconnaissant à l'égard de tout le monde.

Ne cherchez pas la petite bête

Cultivez la gratitude à l'égard des parents. La gratitude à l'égard des frères et sœurs. La gratitude pour les voisins et les amis. La gratitude pour ceux qui vous forment en Torah. La gratitude pour votre Rav et votre yéchiva. La gratitude pour le Beth Yaakov. La gratitude aussi pour ceux qui dirigent les affaires de la communauté.

Même dans votre ville, soyez reconnaissants envers les éboueurs non-juifs, les policiers, les facteurs. Toutes ces personnes vous aident. On doit éprouver une gratitude constante pour les pompiers. Lorsque vous voyez un gros camion foncer dans les rues avec la sirène, c'est le moment d'entretenir ce réflexe de reconnaissannce. Tony vient à la rescousse ! Tony et ses amis sont prêts à courir dans un immeuble en flammes pour vous. Ils peuvent ressusciter l'un d'entre nous, si nécessaire.

Pareil pour les policiers. La police agit pour nous protéger des brigands, mais surtout, ils sont présents dans la rue pour effrayer ceux qui seraient tentés de commettre des crimes. Ils se mettent en danger pour vous.

N'objectez pas : "Il n'y a là rien d'exceptionnel. Ils sont motivés par leur salaire." C'est de cette façon que vous devenez un râleur. Vous devenez une personne dont le fonctionnement est de trouver des failles, de trouver des raisons de vous plaindre. Même lorsque quelqu'un cherche à vous aider, même s'il a les meilleures intentions, vous avez tendance à l'interpréter comme une manière de vous nuire.

Le comité d'apaisement

J'ai connu un homme de cette espèce : il s'imaginait toujours que des hommes tentaient de lui causer du tort d'une manière ou d'une autre – et de temps en temps, il fuyait la synagogue. Mais comme j'avais pitié de lui, je lui envoyais un comité pour l'apaiser. Ceci dura pendant des années.

C'est un *nirgan*. Peu importe le sujet, il trouvera des moyens de se plaindre. Ce n'est pas qu'il cherchait des raisons de se plaindre, mais cela devint sa seconde nature, car il n'avait jamais appris à devenir un homme reconnaissant.

Admettons qu'une femme a préparé le dîner pour son mari et qu'il s'est installé pour manger. Il n'a pas fait attention et un petit bout d'os était mêlé à sa nourriture. Il a mordu dans l'os et cela lui a fait mal – un bout de dent est tombé peut-être. Aussitôt, il se plaint.

Il rouspète: "Pourquoi es-tu si négligente ? Tu ne te préoccupes pas de moi. Cela prouve que tu ne t'intéresses qu'à toi et que tu poses des aliments sur la table sans penser à moi, aux conséquences possibles." Certains maris se conduisent de cette façon.

Elle répond : "J'ai fait de mon mieux, mais ce n'est pas toujours possible. Parfois, lorsqu'on hache un morceau de poisson, un bout d'os se fond avec."

Nos langues

Telle est la fonction de la langue ! Je ne dis pas qu'elle doit lui répondre cela, mais je me charge de le lui dire. La langue est un merveilleux instrument, dont le but est de se mouvoir lorsque vous mastiquez, touchez tous les aliments et découvrez des morceaux non comestibles. Mais cet homme n'est pas capable d'entendre cela, compte tenu de ses *midot raot*, ses mauvais traits de caractère. Il n'a jamais cultivé son humanité, sa gratitude, et lorsqu'il s'attable pour consommer un

délicieux poisson, au lieu d'être reconnaissant, il a des plaintes. "Il y a tellement d'os !"

Nous ne parlons pas de personnages vivant loin, mais bien de personnes assises ici. Chacun d'entre nous est un *nirgan*. La question est de savoir dans quelle mesure. Nous nous initions à ce sujet, pas dans le but de critiquer les autres ou de les sermonner en les enjoignant à s'améliorer. Chacun doit comprendre qu'il est, dans une certaine mesure, un *nirgan*.

Le roi Chlomo, dans Michlé, mentionne une conséquence de cette attitude plaintive. וְנִרְגָּן מַפְרִיד אַלּוּף – *le querelleur sème la division entre amis* (16:28). En d'autres termes, une telle personne entraîne ses amis à le quitter, car ils ne peuvent supporter ses plaintes.

Vous êtes peut-être désagréable ?

Il vous arrive parfois de croiser quelqu'un dans la rue, mais il ne vous regarde pas. Vous voyez qu'il vous évite. Vous vous demandez : "Comment c'est possible ? Il ne me doit pas d'argent. Pourquoi m'évite-t-il ?"

C'est une question qui vous taraude souvent. "Pourquoi certains m'évitent-ils ?" Votre compagnie est peut-être désagréable, car vous passez votre temps à vous plaindre. Ils veulent éviter d'avoir affaire à quelqu'un qui est perpétuellement insatisfait d'une chose ou d'une autre. La météo n'est pas bonne et le Rav laisse à désirer. Il a des plaintes contre ses voisins et contre la yéchiva. Que se passe-t-il ? Ses amis s'écartent de lui.

Son épouse ne le quitte peut-être pas pour cela, mais sur le plan émotionnel, elle s'est déjà séparée de lui. Son mari rentre à la maison et il marmonne. “Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?” “Ah, je n'aime pas ce plat. Je voulais manger de la viande ce soir.” Parfois il y a trop de sel ou pas assez. “Pourquoi n'as-tu pas acheté de la meilleure viande?” “La soupe est trop chaude.”

Laisser un message

Je connais le cas d'un homme qui assiste fréquemment à mes cours. Son épouse m'a téléphoné : elle a beaucoup de problèmes avec lui. Rien de ce qu'elle fait n'est jamais assez bien. Il a toujours des plaintes sur ceci ou cela. Son épouse ne l'admire plus. Elle souffre de sa *nirganout* – combien pouvez-vous attendre de cette pauvre femme ? Comment peut-

elle rester son amie ? Si vous vous plaignez constamment, il est impossible de rester ami avec vous. Même vos enfants ne vous aimeront plus.

Même principe pour l'épouse : une épouse qui se plaint fréquemment devient un fardeau et son mari se sent éloigné d'elle. Il ne la quittera pas, mais dans une certaine mesure, il existe une séparation. Elle se plaint qu'il a oublié la fête des mères, leur anniversaire de mariage ou mille autres choses. Elle a besoin d'une nouvelle robe, le lustre n'est pas beau ou les enfants sont trop bruyants : quel que soit le sujet de plainte, tôt ou tard, un sentiment de séparation se crée. C'est de cette manière qu'on perd un mari.

Un commerçant qui se plaint perd aussi des clients. Parfois, son patron le licencie. J'ai rencontré à maintes reprises des *nirganim* qui sont au chômage, car leurs patrons ne supportent pas leurs plaintes incessantes. Il s'adresse à son patron ainsi : "Patron, c'est trop pour moi." "Patron, puis-je partir un peu plus tôt ? " "Patron, vous savez qu'il fait chaud ici ?" ou : "Patron, pourquoi ne me donnez-vous pas une meilleure marchandise à vendre ? Si vous me donniez une meilleure gamme de produits, je pourrais gagner correctement ma vie." Le patron, au bout d'un certain temps, en a assez de lui et le licencie.

Expliquer le phénomène des enfants qui quittent la voie de la Torah

Nous perdons également des enfants. Nous observons, dans la vie quotidienne, des enfants de *nirganim* quitter le droit chemin, que D.ieu préserve. Comment se fait-il que des jeunes gens juifs quittent le giron et finissent par rejoindre une secte comme *Les Juifs pour Jésus* ou des sectes orientales ? Perplexes, on se pose la question : "Que s'est-il passé ?"

La réponse, dans une certaine mesure, est la *nirganout*, les plaintes. L'enfant n'a jamais été satisfait et a toujours trouvé des raisons de se plaindre. Il a parfois appris cette attitude de ses parents, qui critiquent les synagogues et les rabbins.

Un homme me téléphona un soir. Sa fille fait partie de la secte Moon. Elle était chez eux pour une brève visite et il voulait la sauver, afin qu'elle ne retourne pas dans sa secte. Il me téléphona et me demanda instamment de lui parler. J'y étais prêt, mais il m'adressa la parole de manière très irrespectueuse. Son ton était sec et insistant. Je devais me plier à sa demande dans les plus brefs délais. Je devais tout laisser tomber pour parler à sa fille.

Je ne lui ai pas répondu cela, mais je voulais le lui dire : "Monsieur, vous savez que c'est de votre faute. Si telle est votre attitude à l'égard des rabbins, est-il étonnant que vos enfants fuient votre religion ?" Si, à la maison, vous vous plaignez constamment des rabbins, vous critiquez les Loubavitch ou les Satmar, vous êtes un *nirgan*. Si, chez vous, vous critiquez les hommes de yéchiva ou les *talmidé 'hakhamim*, vous vous plaignez de la synagogue, du Talmud Torah et du Beth Yaakov, si tout va mal, tout le monde a tort, que faire ? Même les enfants s'éloignent. Car tel est le résultat final d'une personne qui se plaint : elle est *mafrid alouf* : elle se retrouve à l'écart de tout le monde.

Deuxième partie : Se plaindre de Hachem

Hachem et vous

Une question de taille se pose ici. En effet, nous avons mentionné l'idée qu'une personne qui se plaint n'aura pas le mérite de voir la Chekhina dans le Monde à venir : même s'il s'y trouve, il sera privé de quelque chose. Il ne bénéficiera jamais d'une certaine proximité avec Hachem. Mais pourquoi imposer une sanction aussi sévère ? Il est vrai que vous êtes une épine dans le pied et que personne ne vous apprécie. Mais Hachem vous aime ! Vous êtes un Juif orthodoxe ! Il vous aime peut-être beaucoup. Pourquoi cela devrait-il avoir une incidence sur le Monde à venir ?

Rabbénou Yona cite une Guémara (Dérekh Erets Zouta, chap.9) : אַל תַּרְבֶּה בְּתַרְעֹמֶת שֶׁלֹּא תָּבֹא לִידֵי חֵטְא *Ne vous activez pas à vous plaindre, car vous risquez d'en arriver à une faute, une plus grande transgression.* De quelle faute s'agit-il ? Elle est mentionnée dans la paracha de cette semaine. וַתִּתְרָגְנוּ בְאָהֳלֵיכֶם – *Et vous vous êtes plaints dans vos tentes,* וַתֹּאמְרוּ – *et vous avez dit,* בְּשִׂנְאַת ה' אֹתָנוּ – "*Car Hachem nous déteste,* הוֹצִיאָנוּ – *C'est pourquoi Il nous a fait sortir* לַהֲמִיתֵנוּ בַּמִּדְבָּר – *pour nous tuer dans le désert.*" (Devarim 1:27).

Tout ce que nous avons dit jusqu'à présent, les plaintes contre des hommes, n'est qu'une introduction à la plus grave forme de plainte : celle contre Hachem. Si vous vous êtes entraînés à être satisfaits d'autrui, à

apprécier ce qu'ils font, à ne jamais vous plaindre, c'est devenu votre nature et telle sera votre attitude à l'égard de Hachem. Mais si vous vous plaignez contre tout le monde et dans toutes les situations, vous serez aussi ingrats avec Hachem.

Hostilité et piété

C'est un principe auquel vous ne pouvez pas échapper. Vous ne pouvez vous plaindre contre des êtres humains sans vous plaindre contre Hachem. Même le Juif le plus religieux, s'il se plaint continuellement, risque une transgression plus grave, il éprouve une certaine hostilité à l'égard du Créateur.

Si vous lui faites ce reproche, il vous objectera qu'il se consacre à l'*avodat Hachem*. Il étudie chaque jour et assiste à la prière en Miniyan chaque jour. Il fait tout !

Mais en réalité, il fait très peu. Car l'*avodat Hachem*, c'est la reconnaissance. C'est le socle du service divin. La gratitude à l'égard de Hachem qui vous a créé. La gratitude à l'égard de Hachem de vous avoir créé Israël. La reconnaissance pour Hachem qui vous a accordé tous les bénéfices de la vie. La gratitude pour Hachem pour vos pieds, vos poumons, votre maison. La reconnaissance pour tout !

Les Kavanot pour les Naanouim

Est-ce vrai ? Lorsque vous secouez le Loulav à Soucot, y a-t-il un rapport avec la gratitude ? Lorsque vous placez une *mézouza*, votre attitude plaintive joue-t-elle un rôle ?

Réponse : absolument ! Lorsque vous prenez le *loulav* en main, que doit-on penser ? "Je suis tellement reconnaissant envers Hachem que je vais me consacrer à Toi maintenant. Je brandis mon *Loulav* et mon *Étrog* vers Toi, pour te prouver que mon cœur et ma colonne vertébrale Te sont exclusivement dédiés. Pareil pour les *hadassim* et les *aravot* ; mes yeux et ma bouche Te sont entièrement dévoués.

Je les brandis ensuite vers moi, car je me remémore que tous les bienfaits émanent de Toi." "Je fais ces *naanouim* vers Toi, car je déclare que toute ma ferveur est exclusivement dirigée vers Toi. Je déclare que mon dévouement à Ton égard provient de la gratitude pour tous les bienfaits dont je jouis et qui émanent de Toi."

Dormir dans un tonneau

Et qu'en est-il de la *mézouza* ? Vous choisissez une *mézouza* onéreuse. La meilleure ! Vous avez vérifié que chaque lettre est parfaite. Que se passe-t-il ? Vous la placez sur le linteau, puis vous l'oubliez. Si vous êtes exceptionnel, en passant, vous l'embrassez et êtes très fiers de votre geste pour Hachem.

Votre service divin est-il pour Hachem ? Non, vous vous servez vous-même. Connaissez-vous le sens de la *mézouza* ? Cela signifie : “Je Te remercie, Hachem, de me donner une maison !” Un type qui dort sur un banc d'un parc public a-t-il besoin d'une *mézouza* ? Si vous dormez dans un tonneau, avez-vous besoin d'une *mézouza* ? Comme vous possédez une maison, vous avez besoin d'une *mézouza*. Hachem dit : “ Tu ne veux pas Me remercier ? Rends la *mézouza* et va dormir dans un tonneau.”

Si un homme passe son temps à se plaindre du quartier, de sa maison étroite, du prix du loyer, etc. comment peut-il être un *oved Hachem* ? Impossible ! Il fera des mitsvot, mais de manière superficielle.

Reconnaître le Donneur

Ce principe est à l'œuvre dans toute la Torah. Vous portez un Tsitsit ? Celui-ci se porte uniquement sur un vêtement que vous possédez. Si vous n'avez pas de vêtement, il n'y a pas de mitsva de Tsitsit. Donc le Tsitsit nous amène à être reconnaissants pour les vêtements.

Le *pidiyon haben* (rachat du premier-né) ! Si vous n'avez pas de garçon, ferez-vous un *pidiyon haben* ? Tout gravite autour de la gratitude. Prenons un homme qui fait un *pidiyon haben*. Il cherche un Cohen, mais pas un simple Cohen : il s'agit d'un certain Rappaport dont le *yi'hous* remonte à dix générations. Il cherche de vieux dollars en argent datant de 1810, de véritables dollars lourds en argent ; de l'argent parfait. Il veut que tout soit parfait.

Il s'auto-félicite : "Qu'est-ce que je suis un type bien ! Je suis pointilleux sur la pratique des mitsvot."

Baroukh Hachem ! C'est vrai aussi. Mais qu'en est-il de Hachem ? Il a tout oublié à Son sujet. Le *pidiyon haben exprime* votre gratitude à l'égard de Celui qui vous a donné un *bekhor*, un fils premier-né. N'est-ce pas remarquable ? Un fils premier-né. Il sera votre bras droit, plus tard. Si vous avez une yéchiva, il pourra la diriger pour vous. Si vous avez une

entreprise, il pourra la diriger pour vous. C'est un grand bonheur d'avoir un fils. Vous devez donc être reconnaissants pour Celui qui vous a offert ce bonheur.

La langue sur terre

Puisque tout notre service divin dépend de notre *mida* de gratitude, il est de la plus haute importance de cesser de se plaindre. Une personne qui se plaint ne peut jamais être un *éved Hachem*. C'est le sens de : כָּל הַכּוֹפֵר בְּטוֹבָתוֹ שֶׁל חֲבֵרוֹ – *si vous êtes ingrat à l'égard de ce qu'autrui a fait pour vous,* לְבַסּוֹף כּוֹפֵר בְּטוֹבָתוֹ שֶׁל הַקָּב"ה –*au final, vous serez ingrat à l'égard de Hachem.*

Le roi David l'affirme dans les Téhilim (73:9) : שַׁתּוּ בַשָּׁמַיִם פִּיהֶם – *Leur bouche s'attaque au ciel,* וּלְשׁוֹנָם תִּהֲלַךְ בָּאָרֶץ – *et leur langue fait des ravages sur cette terre.* En d'autres termes, ils s'expriment contre Hachem et leur langue fait des ravages sur terre, contre les hommes. La Guémara (Erekhin 15b) affirme que le roi David fait ici référence à celui qui profère du *lachon hara*, de la médisance.

La question se pose : un *baal lachon hara*, il est vrai qu'il faute en parlant contre des hommes. Mais s'exprime-t-il contre Hachem ? Il ne dit rien contre Hachem, que D.ieu préserve.

Mais l'auteur des Téhilim l'affirme ! Car dès lors qu'on commence à prendre l'habitude de trouver des défauts et de critiquer les autres, on critique aussi Hachem. On ne le dit pas explicitement, mais au fond, on est très insatisfait de ce que Hachem fait pour nous.

Perdre l'ami

Il profère du *lachon hara* contre Hachem, absolument. “Pourquoi cela m'est-il arrivé ?” s'interroge-t-il. “Pourquoi n'ai-je pas réussi dans tel ou tel domaine ? Pourquoi ai-je perdu de l'argent dans telle ou telle transaction?” Il accuse Hachem. Il ne le dit pas explicitement, mais de manière subconsciente, il accuse Hachem.

En effet, Hachem dit : “Si tu es mécontent, tu te plains également contre Moi. Je n'entends qu'une insatisfaction. Tu n'es jamais reconnaissant pour ce que Je t'octroie. Je t’accorde une journée : un jour pluvieux, un jour nuageux, un jour sombre, qui s'en préoccupe ? C'est un jour de vie ! As-tu mangé aujourd'hui ? As-tu porté des habits aujourd'hui ? Es-tu allé aux toilettes aujourd'hui ? Tu as vécu une vie ordinaire aujourd'hui ! Et tu te plains contre Moi ! ”

"Ah non !" protestez-vous, "Que D.ieu préserve, je n'ai pas l'intention de me plaindre de Toi !"

Mais ce n'est pas vrai. Cet homme se plaint de Hachem aussi et au final, D.ieu perd patience et cet homme perd aussi Son amitié. Hachem, en effet, a déjà dit : וַיַּרְא אֱלֹקִים אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה טוֹב מְאֹד, que tout est très bien. Mais cet homme ne perçoit aucun bien – pour lui, tout est mauvais !

Perdre l'ami authentique

Qu'advient-il à une telle personne ? Soyez attentifs. Nous avons mentionné plus tôt וְנִרְגָּן מַפְרִיד אַלּוּף qu'une personne qui se plaint perdra tous ses amis. Peu à peu, chacun trouve des moyens de s'éloigner de vous.

Mais un Ami reste avec vous. C'est votre meilleur Ami : Hakadoch Baroukh Hou. Il ne renonce pas à vous. Vous cesserez peut-être de vous plaindre perpétuellement, et commencerez à percevoir le beau côté de tout. Alors que tout le monde en a assez de vous et s'éloigne de vous, Il reste à vos côtés : Il espère votre venue. Mais au final, Il finit par se fatiguer de vous : Il ne supporte plus vos plaintes et finit par se séparer de vous.

Nos Sages affirment : אֵין אַלּוּף אֶלָּא הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא – le veritable Ami est Hakadoch Baroukh Hou. Et tôt ou tard, vous perdez également cet Ami ! C'est pourquoi cet homme ne méritera pas de voir la Chekhina dans le Monde à venir. Il a été *mafrid Alouf* et a perdu son meilleur Ami. Ainsi, à tout jamais, il ne sera jamais assez proche pour voir la Face de Hachem ; dans le Monde à venir, Hakadoch Baroukh Hou ne voudra pas être trop proche de lui.

Troisième partie : De la plainte à la satisfaction

Le projet estival

Le *Chaaré Téchouva* mentionne un verset dans ce chapitre sur la *nirganout*. Il dit : לַמֵּד לְשׁוֹנְךָ – *enseigne à ta langue*. Il vous incombe d'enseigner à votre langue à ne pas se plaindre. Il faut s'activer en ce sens, en entraînant sa langue à éviter les plaintes.

Supposons que vous lanciez un projet pour l'été : pendant toute la durée de l'été, vous bannissez cette expression : "Il fait trop chaud aujourd'hui." Pas même une fois ? Vous transpirez peut-être, vous êtes mal à l'aise, mais vous n'ouvrez pas la bouche pour vous plaindre. Voilà une belle réalisation !

Ou lorsque vous rentrez chez vous, vous ne vous plaignez jamais que la nourriture n'est pas bonne. Imaginons une personne qui s'entraîne : des mois s'écoulent et elle ne se plaint pas de la nourriture ! Vous n'êtes pas obligé de tout manger. Vous pouvez dire que vous n'avez pas faim, par exemple, mais vous ne vous plaignez jamais que ce n'est pas bon !

Entraînement à la satisfaction

Mais en vérité, il ne suffit pas d'affirmer sa volonté d'éviter les récriminations. C'est un bon début, absolument, un accomplissement. C'est pourquoi chacun, même les jeunes enfants, doit choisir un certain sujet sur lequel ils ne se plaindront jamais : peu à peu, vous vous entraînez à ne pas devenir un râleur. Mais même si vous êtes sérieux sur ce projet, c'est insuffisant, car lorsqu'un courant d'insatisfaction coule dans vos veines, cette tâche devient très difficile. On ne souhaite peut-être pas se plaindre, mais ce sentiment est toujours présent à la surface, prêt à exploser. C'est pourquoi une étape de plus est nécessaire.

Dans l'ouvrage *Or'hot Tsadikim*, il est question de la *mida* de *ratson*, d'être satisfait. Le *Or'hot Tsadikim* consacre toute une partie à cette idée de s'entraîner à apprendre à se satisfaire des circonstances et des expériences de la vie.

Pourquoi est-ce important ? Car le *ratson* est l'opposé de la *nirganout*. Si une personne décide de ne pas se plaindre, elle doit d'abord apprendre qu'il n'y a aucun sujet de récrimination. Elle doit s'entraîner à se satisfaire des dons octroyés par Hachem.

Une météo magnifique

Au lieu de passer son temps à grommeler : "Il fait trop chaud" ou "Il fait trop froid ; c'est moche, il pleut ;" au lieu de cela, vous parlez toujours en termes élogieux du monde de Hachem.

Il fait chaud ? Magnifique ! Les pommes rougissent sur les arbres. Les poires deviennent sucrées sur les arbres. En l'absence de chaleur,

elles ne pourraient devenir sucrées. Certains se plaignent de la chaleur estivale, mais c'est une bénédiction, car grâce à elle, les fruits mûrissent.

Il fait froid ? Merveilleux ! La terre prend du repos après avoir fourni, et pendant ce repos, elle récupère tous les minéraux qu'elle a perdus, tous les matériaux perdus pendant l'été. Sans hiver, il ne peut y avoir d'été. Si c'était l'été toute l'année, la terre ne cesserait de donner, et elle deviendrait aride et infertile. C'est pourquoi la terre prend des vacances en hiver.

Et la pluie ? Vous avez été surpris par une averse ? Tout d'abord, pourquoi êtes-vous sortis sans parapluie ? Vous avez dû changer de programme en raison de la pluie ? La pluie est magnifique ! Sans pluie, nous ne sommes rien. Nous sommes constitués à près de 80 % d'eau – l'eau vient de la pluie. Lorsqu'il pleut, les gens descendent du ciel. De ce fait, lorsque la pluie tombe, tous les garçons des yéchivot descendent et leurs futures *kalot*, issues du Beth Yaakov, descendent du ciel. La pluie est un merveilleux cadeau.

De merveilleux piquants

Lorsqu'on adopte cette perspective du monde, conforme à la parole de Hachem, stipulant que tout est très bien, on commence à acquérir cette *mida* de *ratson*. Non seulement ne se plaint-on pas, mais on devient heureux et satisfait. On apprend à aimer tous les aspects de la nature, tous les phénomènes vivants. La chaleur est une forme de bonheur. Le froid en est une autre. La pluie est un autre bonheur. C'est infini.

Même l'abeille est un bonheur. Prenons un homme de yéchiva qui séjourne à la campagne, dans une colonie de bungalows. “Cet endroit est problématique,” dit-il. “Les abeilles volent partout et peuvent piquer. C'est très gênant.”

Mais en réalité, vous devez être satisfait de l'abeille qui pique. Si elle ne piquait pas, vous ne pourriez pas obtenir de miel. Or, l'abeille produit une denrée fortement convoitée par les animaux : on lui donne à cet effet une petite épée enflammée, un dard empoisonné, pour pouvoir repousser les prédateurs. Grâce à cela, le miel atterrit sur votre table. Sans ce dard, il n'y aurait pas de miel, car l'abeille ne peut exister sans ce dard.

Les abeilles au travail

Le miel n'est qu'une petite réalisation. Il n'y aurait ni pommes, ni poires, ni pêches. Sans elle, on ne recenserait pas 100 000 espèces de fruits et de fleurs qui ont besoin de l'abeille pour les polliniser.

Vous devez veiller à vous écarter d'elle. L'abeille ressemble à un homme au travail. Lorsque des ouvriers creusent dans les entrailles de la terre, qui vous a demandé de descendre dans le trou ? Restez à l'écart ! Et ne vous en plaignez pas : soyez contents qu'ils réparent vos tuyaux. De ce fait, qui se plaindra du dard de l'abeille, si, en échange, elle vous apporte tant de bénéfices ?

Nous devons aller plus loin. Trouver une satisfaction dans certaines circonstances de la vie peut s'avérer ardu, mais malgré tout, il nous est demandé d'élargir ce devoir de *ratson* au-delà..

La douleur, une bénédiction

Prenons un mal de dents. Un homme ne doit pas se mettre en colère contre le monde en raison d'un mal de dents. Sans ce mal de dents, vous ne prendriez pas la peine d'aller chez le dentiste. Toutes vos dents pourriraient, l'une après l'autre. Tout ceci, en raison de cette première douleur aiguë. C'est un avertissement du Ciel.

La douleur est une bénédiction. Lorsque vous êtes penché sur votre gazinière et que des flammes s'élèvent, et que vous vous approchez et ressentez soudain une brûlure, prenez conscience que la sensation de douleur est une bénédiction. C'est un signal d'alarme.

La douleur envoie les gens chez les médecins. La douleur vous incite à cesser de trop manger. La douleur vous sauve la vie. Comprenez que si l'on peut éviter la grande faille de la *nirganout*, il faut apprendre à se satisfaire de la vie, et à apprécier la douleur.

Induire l'humilité

Même la douleur d'un homme malade lui apporte énormément. Il apprécie à nouveau d'être en bonne santé. Et il devient humble. Si un homme est alité en raison de la grippe, il devient humble. Et l'homme qui agonise ? Qu'en est-il de ses souffrances ? Quel bien en résulte ? Réponse : le plus grand bien. Il se prépare à la vie éternelle et doit devenir humble à cet effet. Chaque être humain est arrogant, et lorsqu'il est alité, agonisant, la dernière trace d'arrogance disparaît.

Bien entendu, s'il se remettait, il reprendrait rapidement ses droits ; c'est pourquoi l'agonie continue jusqu'à ce que la dernière trace de ce mauvais caractère disparaisse. Il arrive dans le Monde à venir purifié et humble. לְפָנָיו יִכְרְעוּ כָּל יוֹרְדֵי עָפָר, *devant Lui*, est-il dit (Téhilim 22:30), *devant Lui s'inclineront ceux qui descendent dans la poussière*. Lorsqu'un homme est sur le point de mourir, il finit enfin par s'incliner devant Hachem. Il contient son arrogance.

C'est pourquoi il est dit (Téhilim 90:3) : תָּשֵׁב אֱנוֹשׁ עַד דַּכָּא, *Tu renvoies un homme à la destruction* ; lorsqu'un homme fait face à la destruction, וַתֹּאמֶר, *et Tu dis*, שׁוּבוּ בְנֵי אָדָם, *retourne, repens-toi, fils de l'homme*. La destruction, le malheur, est un appel au repentir. Il sauve de nombreuses personnes du Guéhinam.

Bien entendu, c'est plus difficile ; c'est un plus grand défi, d'être heureux avec de tels malheurs. Mais il faut savoir, qu'on soit heureux ou non, que ce sera dans notre intérêt. Et même à la toute fin, on peut s'entraîner à éviter les plaintes, mais aussi à la *mida* de *ratson*, de satisfaction.

Des pleurs raisonnables

C'est pourquoi, même lorsque les *Bné Israël* souffrirent dans le désert, ils sont qualifiés de *nirganim*. Car cette génération a été la génération fondatrice de notre peuple et nous devons apprendre de la critique de Moché Rabbénou à leur égard ce qui est attendu de nous. L'insatisfaction, les récriminations, minent totalement *l'avodat Hachem* d'un Juif.

C'est pourquoi leur punition fut aussi sévère. Cette transgression a été si grave qu'elle engendra Ticha Béav. Lorsqu'ils ont pleuré pour rien, Ticha Béav a été décrété. Hachem a dit : "Vous avez pleuré pour rien, *bé'hiya chel 'hinam*, vous avez pleuré sans raison ce soir-là, Je vais vous donner une raison de vous plaindre." Ainsi, chaque année, à Ticha Béav, nous nous asseyons à même le sol et répétons cette scène. Nous nous asseyons et pleurons.

Il est louable de penser à cette idée à Tich Béav, qui renferme une grande leçon. Nous pleurons pour une raison, car au départ, cela commença par des pleurs sans raison. C'est l'une des grandes leçons de Ticha Béav : oui, c'est un jour de tristesse et de deuil pour tout ce que nous avons perdu, mais nous devons passer aussi du temps à réfléchir au

début, qui commença par des plaintes. Ainsi, lorsque nous sommes assis à même le sol à Ticha Béav, nous nous remémorons que ce jour doit être le seul jour triste du calendrier juif. Tous les autres jours, sont des jours de bonheur et de *ratson*.

Passez un excellent Chabbath !

En pratique

Progresser avec optimisme

Notre paracha nous apprend que la plainte constitue une grave transgression contre Hachem, car l'optimisme, le bonheur et la gratitude sont des éléments indispensables à l'*avodat Hachem*.

Cette semaine, *bli néder*, je tenterai de cultiver ma *mida* de satisfaction avec mon lot dans la vie, et je ferai un effort d'éviter de me plaindre je ne laisserai pas une seule plainte franchir mes lèvres. Même pendant les Neuf Jours, où nous nous endeuillons et réfléchissons à ce que nous avons perdu, ne perdons pas de vue qu'on nous octroie constamment du bien. La première étape de l'*avodat Hachem* consiste à nous entraîner à apprécier le bien que Hachem et les êtres humains nous octroient.

Vous vous sentez inspiré et stimulé ?

CONTRIBUEZ À DIFFUSER CE SENTIMENT AUX JUIFS DU MONDE ENTIER.

https://torahbox.com/8VB3

Torat Avigdor s'efforce de diffuser la Torah et la hachkafa de Rabbi Avigdor Miller librement dans le monde entier, avec le soutien d'idéalistes comme VOUS, qui cherchent à rapprocher les Juifs de Hachem.
Rejoignez ce mouvement dès maintenant !