

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

NOUS REMERCIONS NOS AIMABLES SPONSORS DE NOUS AVOIR PERMIS
DE REPREDRE 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

עֵקֶב

Cent bénédictions

« 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 COMMERCE 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

פְּרִשֵּׁת עֵקֶב

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"l

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

Cent bénédictions

Table des matières

PPremière partie : Les brakhot de gratitude

Deuxième partie : Gratitude au jour le jour

Troisième partie : Rempli de gratitude

*Première partie : Les brakhot de
gratitude*

Qu'attend-Il de notre part ?

« Qu'est-ce que Hachem attend de moi ? » C'est une question que tout le monde doit se poser de temps en temps, car la réponse à cette question veut tout dire. Cette question doit nous préoccuper constamment.

Dans la paracha de cette semaine, Moché Rabbénou s'adresse au peuple d'Israël et lui demande : « וְעַתָּה יִשְׂרָאֵל מָה הָשֵׁם אֱלֹהֶיךָ שׂוֹאֵל מֵעִמּוֹךְ – Et maintenant, Israël, qu'est-ce que Hachem attend de toi ? »

Ah, voilà notre question ! Et voici la réponse de Moché Rabbénou qui relaie la Parole de Hachem : « Vous savez ce qu'Il attend de votre part ? – **בִּי אֵם – Uniquement, לִירָאָה אֶת הָשֵׁם אֱלֹהֶיךָ – de craindre Hachem, ton D.ieu, לִלְכֹּת בְּכָל דְּרָכָיו – de suivre en tout Ses voies, וּלְאַהֲבָה אוֹתוֹ – et de L'aimer, וְלַעֲבֹד אֶת הָשֵׁם אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְכָּךְ וּבְכָל נַפְשְׁךָ – et de servir Hachem, ton**

D.ieu, de tout ton cœur et de toute ton âme, לְשׁמֹר אֶת מִצְוֹת הַשֵּׁם וְאֶת חֻקָּתָיו – en observant tous Ses préceptes et toutes Ses lois (Ekev 10:12-13).

Il énumère ici le programme de toute une vie !

La voie difficile de l'héroïsme

Si vous voulez commencer, il faut retrousser les manches et se mettre à étudier le Chass. L'étude de l'ensemble Talmud vous rapprochera de tous les idéaux énumérés dans ce verset, mais il faudra mettre les bouchées doubles pour y parvenir.

Et le Chass ne suffit pas. Il faut aussi se pencher sur Messilat Yécharim, Chaaré Téhouva et 'Hovot Halévavot, entre autres. Personne n'est d'avis qu'accéder à la grandeur est aisé.

Je précise que l'étude du Chass et du *moussar* n'est pas le seul moyen, il existe peut-être d'autres voies, mais, dans tous les cas, l'héroïsme et le travail acharné sont nécessaires. Vous devez vous préparer à une longue carrière de travail intense.

À la recherche de la voie facile

L'étude de ce verset nous surprend. Moché Rabbénou nous expose tous ces grands idéaux : « קָה ... כִּי אָם – Qu'attend-Il déjà de votre part ? Uniquement... » Ki im signifie uniquement ceci et cela s'arrête là. Uniquement ceci ? Cette tournure est difficile à saisir, car Hachem attend de nous tout un programme.

Mais, si telle est la parole de Hachem, il nous faut admettre qu'il doit exister des moyens plus simples d'appliquer ces remarquables idéaux.

Les bénédictions sont la clé

Dans le traité Ménahot (43b), Rabbi Méïr cite notre verset : וְעָתָה יְשׁוּאַל מֶה הַשֵּׁם אֱלֹהֶיךָ שׁוֹאֵל מֵעַמּוּךְ – Qu'est-ce que Hachem, votre D.ieu, attend de vous ? Et il propose la réponse suivante : « Ne lisez pas le terme קָה – Qu'attend-Il de votre part, mais מֵאָה – Il désire méa, cent. »

À quoi ce chiffre de « cent » fait-il référence ? Rabbi Méïr poursuit : חַיִּיב אָדָם לְבַרֵךְ מֵאָה בְּרָכוֹת בְּכָל יוֹם – tout le monde est obligé de réciter cent brachot par jour. Rabbi Méïr adopte ici le style incisif des Sages et fait un jeu de mots.

Sachez que toutes les interprétations de nos Maîtres sont inhérentes au sens littéral du texte. Ainsi, ce verset **מָה הָשֵׁם אֱלֹהֵינוּ שׁוֹאֵל מֵעֲמִיד**, inclut l'obligation de réciter cent bénédictions. Mais ce n'est pas uniquement le devoir, c'est la clé !

Vous voulez obéir à la volonté de Hachem et acquérir la crainte divine ? Vous aspirez à aimer Hachem et à marcher dans Ses voies, et vous soumettre à tout ce qui est mentionné dans le verset ? Nos Sages nous dévoilent que la voie facile passe par *méa*. **חַיֵּב אָדָם לַבֵּרַךְ מֵאָה בְּרָכוֹת** – À raison de cent fois par jour, il nous incombe de remercier Hachem et telle est la voie facile pour accéder à toutes les perfections énumérées dans le verset.

Supprimer le catalogue

Vous allez me dire que j'exagère : cent *brakhot*, c'est là la clé de la perfection ?! C'est le BA-Ba. Il est question du sommet de la perfection et vous me mentionnez les *brakhot* ?!

Mais c'est l'avis de Rabbi Méïr : le prélude à la crainte du Ciel, à l'amour et à tout ce qui est mentionné dans le verset, consiste à réciter cent bénédictions par jour.

Ne me répondez pas en dressant une liste des *brakhot*, oubliez l'aspect technique. Bien entendu, si un homme récite cent bénédictions par jour, peu importe de quelle façon, nous l'acceptons. Certains n'en récitent aucune, donc nous sommes satisfaits de cet homme qui s'acquitte de ses obligations techniques. Cependant, cet homme accomplit-il son destin dans la vie, qui consiste à craindre et à aimer Hachem ? Les cent bénédictions correspondent à cent expressions sincères de remerciement !

Redécouvrir les bénédictions

Pour obtenir le bénéfice de cette idée, vous devez agir comme si vous n'aviez jamais entendu parler de ce concept. Vous venez de vous convertir et, pour la première fois de votre vie, vous découvrez la notion de *brakha*.

Pourquoi récitons-nous ces bénédictions ? Je vous révèle un secret de mon Maître à Slabodka. Il mentionnait un passage du Kuzari (3:13-17), une phrase remarquable expliquant l'une des raisons de nos *brakhot* : **וְיוֹסִיף לוֹ עֲרֻבוֹת עַל עֲרֻבוֹת, שִׁיבְרֵךְ תָּמִיד** – Prononcer des bénédictions,

c'est ajouter du plaisir au plaisir. Manger est un plaisir, certainement. Mais de quel type de plaisir s'agit-il si vous ne vous concentrez pas sur le plaisir ? Il vous arrive parfois de gober une pomme et vous vous souvenez que vous avez mangé un fruit lorsque vous arrivez au trognon que vous devez jeter à la poubelle. Or, le Kuzari affirme que l'un des motifs des *brakhot* consiste à rehausser notre plaisir. Avant de consommer la pomme, vous vous arrêtez et éprouvez de la reconnaissance pour ce fruit.

Cependant, mon Maître, de mémoire bénie, lorsqu'il nous enseigna cette idée, précisa que ce n'est pas « l'une des raisons » de réciter des bénédictions, mais c'est la raison la plus importante. C'est ainsi que vous pourrez devenir quelqu'un qui mène une vie de reconnaissance à l'égard de Hachem. À la maison, dans la rue, partout, vous êtes reconnaissant à l'égard de Hachem pour tout ce qu'il vous octroie.

Garçons et filles ingrats

Reconnaissants ? C'est un secret pour beaucoup. J'ai récemment rencontré un jeune homme qui m'interrogea : « Pourquoi devrais-je être reconnaissant envers Hachem ? » Je l'observais. Il ne portait pas de béquilles ni de minerve pour lui tenir la tête droite. On aurait dit qu'il avait toutes ses dents. Il avait l'air bien nourri et n'avait probablement pas passé la nuit sur un banc dans un parc. Et il était plutôt bien vêtu. Or, cet homme me posa cette question sincèrement.

C'est le même principe avec une jeune fille de seize ans qui refuse de faire la vaisselle. « Qu'est-ce que j'obtiens de votre part ? » dit-elle à ses parents. Certains ne l'expriment pas à voix haute, mais le pensent. Elle ne sort jamais la poubelle et ne lève pas le petit doigt à la maison. Elle n'a qu'une plainte adressée à ses parents : « Que faites-vous pour moi ? »

C'est-à-dire, en dehors du logement que vous mettez à ma disposition, et en dehors des trois repas par jour, des vêtements, que faites-vous pour moi ? En dehors des factures médicales et dentaires, des frais de scolarité que vous acquittez, etc.

L'acquisition de la reconnaissance

En vérité, cette jeune fille n'est qu'une parabole pour nous. La majorité des hommes considèrent que Hachem ne leur donne rien. «

Qu'est-ce que j'obtiens de Ta part ?» pensez-vous. Ils ne l'admettent pas, mais c'est exactement ce qu'ils pensent : « Hachem m'octroie-t-Il quelque chose ? »

C'est le rôle assigné à ces cent bénédictions par jour. Cent *brakhot*, c'est cent fois par jour, la possibilité de prendre conscience des cadeaux dont vous profitez constamment. Alors, qu'est-ce qu'une bénédiction ? Une expression de gratitude. Autrement, ce n'est pas une *brakha*, mais de simples mots. Bien entendu, vous vous acquittez de votre obligation selon la *halakha*. Mais ce n'est pas l'idée visée par la Torah.

Dans ce cas, notre rôle consiste désormais à découvrir tous ces cadeaux que Hachem nous offre. Ne pensez pas tout savoir à ce sujet. Ce n'est que le début de la discussion et une explication est de mise. Nous devons découvrir un grand trésor.

Deuxième partie : Gratitude au jour le jour

Rejoignez le club

Je dois vous mettre en garde, du travail est nécessaire pour s'entraîner à déceler la bonté de Hachem dans notre vie. Mais nous le ferons ensemble. Créons un club de marche grâce auquel nous avancerons ensemble dans la vie.

Imaginons que nous prenons rendez-vous demain matin au coin de l'Ocean Parkway à six heures. C'est le meilleur moment de la journée pour commencer notre marche. Nous marcherons ensemble sur le boulevard pour étudier le bonheur de la vie.

Toutefois, avant notre rencontre, vous devez vous réveiller et sortir du lit. Vous savez, certains n'ont pas la chance de se lever le matin. Ainsi, dès que vous ouvrez les yeux, retenez cette idée et remerciez Hachem de vous avoir donné la chance de vous réveiller ce matin. *Modé ani léfanékha*, je Te remercie, Hachem, de m'avoir réveillé ce matin. C'est un bonheur de se lever le matin, mais personne n'y pense ! Entraînez-vous à ce bonheur.

Apprécier la vie

Vous arrive-t-il d'aller dans une maison de *chiva* et vous ne trouvez aucun sujet de conversation ? Vous entrez et récitez la formule d'usage : **יְיָהִם אֶתְכֶם הַמָּקוֹם** puis vous repartez. C'est déjà un premier pas, c'est une mitsva, mais vous pouvez accomplir davantage en repartant. Quelle est la première pensée qui vous traverse l'esprit en quittant les lieux ? *Baroukh Hachem*, je suis en vie ! Vous entendez ce '*hidouch* ? Mieux encore, dites-le à voix haute.

Si vous travaillez sur ce programme de cent *brakhot* pour atteindre la grandeur, vous n'attendez pas la maison de deuil, que D.ieu préserve. Vous vous réveillez chaque matin en déclarant : « Baroukh Hachem, je suis en vie ! » Vous avez découvert la bonne nouvelle ; vous vous êtes de nouveau réveillé ! Vous devez éprouver de la reconnaissance à ce titre.

Apprécier la mobilité

J'ai brûlé de nombreuses étapes. La marche est un plaisir ! Pensez un instant à la bénédiction que vous accorde Hachem de pouvoir mouvoir vos pieds et vos cuisses : elles se balancent sans effort dans leur articulation. De même, vous pouvez bouger vos genoux, qui se balancent parfaitement dans leur articulation ; même chose pour les chevilles. Et vos doigts de pied aussi peuvent bouger, chacun dans son articulation. Toutes ces articulations fonctionnent parfaitement ensemble ! Sans mentionner la coordination musculaire. À chaque muscle qui s'étire correspond un autre muscle qui tire dans la direction opposée. Sachez que vous ressemblez à un trapéziste lorsque vous marchez. Vous vous déplacez parfaitement et facilement.

Lorsque vous marchez, vous devez apprécier ces cadeaux. **בְּרוּךְ אַתָּה ה'שֵׁם הַמְכִּין מַצְעָדִי גִבּוֹר** – Merci Hachem, pour ce plaisir d'être capable de marcher normalement. Tout le monde n'a pas cette chance. Certains ne peuvent fonctionner en raison de leurs orteils. Tout le reste est parfait, mais si leurs orteils sont soudés et qu'ils ne bougent pas correctement dans leur articulation, ils souffrent énormément. De même, si la cheville est enflée, elle ne bouge pas. Même si le genou est un peu inactivé, il peut être terriblement douloureux de le bouger.

Apprécier les paysages

Supposons que vous ayez été en mesure de quitter votre maison et nous nous rencontrons à Ocean Parkway pour notre club de marche. Notre joie est à son comble, et, désormais, nous découvrons de nouveaux plaisirs. Le soleil se lève et nous observons un magnifique ciel bleu. Ne manquez pas cette occasion !

Pourquoi le ciel est-il bleu ? Pourquoi a-t-il une teinte de bleu saphir ? Certains Sages affirment que, lorsque la lumière du soleil atteint l'atmosphère terrestre, elle est diffusée dans diverses directions en raison des gaz et des particules présents dans l'air ; et pour une certaine raison, la couleur bleue se diffuse plus que les autres couleurs.

Très bien, mais ce n'est pas la raison pour laquelle il est bleu. Je vous révèle un secret : Hachem a créé le ciel de couleur bleue pour que vous en profitiez. La couleur bleue est douce pour les yeux ('Hovot Halévavot, Békhina 5) et vous êtes censés en tirer plaisir. Entraînez-vous dans ce sens.

Tentez l'expérience demain matin : sortez dans la rue, levez les yeux vers le ciel bleu et dites : « Le ciel est d'un beau bleu, et Hachem l'a créé de cette manière afin que j'en profite. Pour moi ! Tel est son but et je ne vais pas le gâcher. »

L'apprécier

Ne soyez pas rabat-joie en disant : « En réalité, il existe de nombreuses autres personnes dans ce monde à part moi. Dois-je affirmer qu'il a créé le ciel bleu pour moi ?! » Réponse : oui. La Guémara l'affirme (Berakhot 58a) : אֹרַח טוֹב מָה הוּא אֹמֵר – Que dit un bon invité ? Un bon invité, lorsqu'il entre dans une maison et aperçoit une table dressée avec de bons plats, que dit-il ? Il dit : כָּל מָה שֶׁטָּוַח בְּעַל הַבַּיִת לֹא – Tout ce que l'hôte s'est donné de la peine de préparer, il l'a fait uniquement pour moi.

Lorsque ce bon invité entre dans la maison et aperçoit des concombres, de la salade d'œufs, du foie haché, du whisky et des gâteaux, il se dit : « L'hôte a disposé ces plats sur la table pour moi. »

Ce n'est pas pour autant qu'il doit tout manger. Ce n'est pas l'intention du texte. Mais l'idée, c'est que, lorsque vous remarquez ces

plats, vous devez tirer le maximum de plaisir de ce que vous voyez et éprouver de la reconnaissance. Vous devez penser : « L'Hôte l'a disposé sur la table pour que j'en profite. » C'est la bonne réaction. « Hachem peint le ciel en bleu pour mon plaisir. » Une fois cette attitude acquise, votre regard sur le monde s'inscrit dans la bonne perspective.

Apprécier la pluie

Émettons l'hypothèse que notre club de marche se retrouve et que, cette fois-ci, le ciel n'est pas bleu, mais couvert de nuages gris. Quelle glorieuse occasion ! **הַמְכֶסֶה שָׁמַיִם בְּעָנִים** – *Celui qui couvre les cieux de nuages*. C'est une occasion différente du ciel bleu d'hier. **הַמְכִּין לָאָרֶץ מָטָר** – *Il prépare la pluie pour la terre* (Téhilim 147:8). Qu'est-ce que cela signifie ? Le fait qu'il prépare la pluie a de la valeur ?

Oui ! **הַמְכֶסֶה שָׁמַיִם בְּעָנִים** – *Lorsqu'il couvre les cieux de nuages*, **הַמְכִּין לָאָרֶץ מָטָר** – *Il prépare la pluie pour le monde ; pour nous*. Les cieux gris ne sont pas seulement gris. Un ciel nuageux, ce sont des oranges jaunes, des pêches roses, des pommes rouges, des raisins noirs : ils proviennent tous de la pluie. Tous les bienfaits proviennent de la pluie. Le roi David regarda les nuages, s'emplit de reconnaissance et déclara : « Ne faites aucune erreur à ce sujet. **הַמְכֶסֶה שָׁמַיִם בְּעָנִים** – il couvre les cieux de nuages, et je Le remercie à cet égard ! »

De ce fait, que le ciel soit bleu ou gris, c'est une occasion de bonheur. On ne récite pas de bénédiction sur le ciel, mais vous devez éprouver de la gratitude ! Vous dites : « Merci, Hachem, de me rendre heureuse par le biais de Ton beau ciel. » Nous devons étudier le ciel et énoncer ces paroles jusqu'à ce que cela crée un certain effet en nous qui débouche sur la joie. Si vous travaillez à ce sujet de nombreuses fois, le ciel bleu saphir vous rendra heureux, et vous savez que vous êtes dans la bonne direction.

Apprécier les fleurs

Dès lors que vous vous entraînez, vous commencez à profiter de tout. Vous ouvrez les yeux et, tout autour de vous, vous apercevez des scènes glorieuses, comme les magnifiques jardins qui bordent l'Ocean Parkway. Certains de nos voisins embauchent des jardiniers qui s'occupent de leurs jardins, à raison de milliers de dollars par an.

Lorsque vous passez devant ces jardins, vous pouvez vous dire : « Le propriétaire soigne son jardin pour son plaisir et non pour moi. » Non, un mauvais invité s'exprime de cette façon : **אִנְרַח רַע מָה הוּא אוֹמֵר** – Un mauvais invité dit : « Quoiqu'il ait fait, il l'a fait pour lui. Il ne l'a pas fait pour moi. » C'est une façon tordue de penser.

Je tire plaisir des jardins plus que le propriétaire qui paie mille dollars au jardinier. J'observe les fleurs et j'apprécie énormément les belles couleurs. Au printemps, je les vois éclore et je les observe chaque jour. De magnifiques fleurs rouges, jaunes, violettes et orange poussent partout. Je m'arrête une minute pour les étudier. C'est un bonheur !

Vous pouvez profiter des jardins des autres sans dépenser un centime. Observez les fleurs. Le jardinier élimine les mauvaises herbes, tandis que vous passez devant et vous en profitez sans limites. L'herbe est belle ; les fleurs colorées sont un bonheur. Quelle beauté ! Insérez toutes ces idées dans votre esprit et soyez heureux de votre observation.

La route joyeuse vers la perfection

De ce fait, lorsque nous nous lançons dans le monde et commençons à l'observer, intégrons l'idée que ces phénomènes nous sont destinés. Le fait que cela profite aussi à quelqu'un d'autre ne gâche rien. C'est pour vous. Par le biais de ces nobles pensées, vous vous formez à profiter dans ce monde de la manière où Hachem le visait.

C'est la voie royale vers la grandeur ! N'est-ce pas une route amusante vers la perfection ? Tandis que vous travaillez à développer la gratitude et à atteindre la perfection, vous devenez de plus en plus heureux. Vous devenez riche sans dépenser un sou. **אֵיזְדוּ עָשִׂיר**? Qui est riche ? C'est ici (le Rav zatsal pointe du doigt sa tête) que vous trouvez le bonheur. Votre richesse se trouve dans votre esprit. Et votre argent reste dans votre poche.

Troisième partie : Rempli de gratitude

Apprécier la vue

Une fois que vous avez compris le truc, vous constaterez que ce n'est pas si difficile. À partir de votre propre esprit, vous serez en mesure d'ajouter au bonheur des cent bénédictions. En effet, vous vous dites : « Comment puis-je observer le ciel et les jardins ? » Vous ne pouvez accomplir cet exploit sans yeux. « Maître du monde, que ferais-je sans mes yeux ?! » Ah, les yeux ! Les yeux sont un bonheur dont la majorité du monde ne profite pas. Ils les utilisent, certes, mais en profitent-ils ?

En conséquence, nous devons nous entraîner à profiter de nos yeux. Pouvons-nous décrire le bonheur de la vision ? Impossible de décrire ce plaisir. On voit la vie, le mouvement, les couleurs, vous voyez votre famille, le monde : quel bonheur !

Lorsque nous marcherons demain matin avec notre club de marche le long de l'Ocean Parkway, observez autour de vous et faites-vous la réflexion suivante : « J'utilise mes yeux, mes deux appareils photo sur la tête, et j'y trouve un plaisir immense. »

Guérir les aveugles

Il faut du temps pour que ces idées pénètrent dans nos têtes dures, mais, si vous voulez en être pleinement convaincus, attendez de rencontrer un homme qui avance dans la rue avec une canne blanche. Tap, tap, tap. Observez-le bien. Comme Hachem a vu que vous étiez lent à comprendre, Il vous a envoyé quelqu'un pour vous inculquer une leçon. Ce pauvre homme attend au coin de la rue et quelqu'un doit le prendre par le bras pour l'aider à traverser. Quelle tragédie !

Réfléchissez : comment réagirait-il s'il pouvait soudain obtenir une paire d'yeux comme les vôtres ? De quelle manière réciterait-il une bénédiction ? Pensez-vous qu'il marmonnerait : פוקה... הַשֵּׁם בְּרוּךְ אַתָּה הַשֵּׁם... פוקה? Techniquement, la *brakha* compte, mais ce n'est pas de cette façon que l'on apprécie un cadeau.

Un homme qui apprécie ses yeux dit merci tout comme un homme qui savoure lentement le champagne le plus précieux, savourant chaque mot. *Baroukh ! Ata ! Hachem !* Chaque mot est un diamant ! Le non-

voyant qui avance à tâtons dans la rue serait prêt à déboursier cent mille dollars pour que le chirurgien lui rende la vue. Il lui serait éternellement reconnaissant.

Or, Hachem vous a accordé gracieusement la vue. Il ne vous envoie aucune facture ; Il vous demande uniquement de profiter de vos yeux et pas uniquement de réciter la bénédiction. Il veut que vous en profitiez : vous êtes tellement heureux de vos yeux que vous avez envie de réciter une bénédiction ! C'est déjà un gros travail !

Apprécier les dents

Notre club de marche poursuit sa promenade le long du boulevard. Il nous reste encore beaucoup de bénédictions à réciter et de bonheur à profiter. Imaginons que vous avez des pièces dans la poche, et lorsque vous marchez, vous entendez du bruit dans votre poche, le tintement des pièces qui vous rassure. Cela vous donne un bon sentiment.

Imaginons maintenant que vous n'avez rien en poche, aucun argent à faire tinter. Au lieu de cela, vous cliquez vos dents. Les dents valent bien plus que l'argent ! Autrefois, lorsqu'un individu atteignait le troisième âge, il perdait ses dents et sa vie était finie. Il ne pouvait plus manger ni mastiquer. Mais vous, jeunes gens, vous êtes riches ! Vous avez pour la plupart une bouche remplie de dents. Quel bonheur !

Si vous mangez avec vos propres dents, vous êtes un type chanceux – vous avez tout. Même les fausses dents coûtent de l'argent. Vous avez un dentier ? Remerciez-Le ! Que vous ayez un dentier ou vos propres dents, vous devez étudier les dents. Une bouche remplie de dents est un bonheur !

Apprécier les lumières

Imaginons que le jour touche presque à sa fin et que le soleil se couche. Toutes les bonnes choses ont une fin et notre club de marche doit se séparer pour la nuit. Nous devons rentrer chez nous : nos femmes et nos enfants nous attendent, et de ce fait, notre travail de laboratoire d'appréciation des présents de Hachem doit prendre fin. Demain matin, nous pourrons à nouveau nous rencontrer.

Ah, non ! Ce n'est pas encore fini. Lorsque vous entrez dans le vestibule de votre maison et que vous allumez l'interrupteur, la pièce est soudain baignée de lumière. Le remerciez-vous pour la lumière

électrique ? C'est un très grand bienfait. Lorsque j'étais petit, nous n'avions pas de lumière électrique, mais uniquement des lampes à gaz ! Je m'en souviens ! La maison n'était pas dotée d'électricité. Puis on inventa l'électricité – c'est comme la lumière du soleil en pleine nuit.

Vous arrive-t-il de remercier Hachem pour la lumière électrique ? Comment pouvez-vous vivre sans Le remercier ? Réponse : chaque semaine, vous Le remerciez. Chaque Motsaé Chabbath, vous dites : בּוֹרָא מְאוּרֵי הָאֵשׁ – nous Te remercions, Hachem, pour la lumière artificielle. Les gens ignorent de quelle bénédiction il s'agit. Ils estiment qu'il s'agit uniquement d'une cérémonie. Non, בּוֹרָא מְאוּרֵי הָאֵשׁ signifie que vous remerciez Hachem pour la lumière artificielle. Si vous passez quelque temps à réfléchir combien la lumière artificielle vous est bénéfique, vous aimerez Hachem à ce titre. « Je Te remercie, Hachem, pour toutes les formes de lumière artificielle : le feu, les lampes à incandescence, les lampes fluorescentes, tout. »

Apprécier votre foyer

Mais ce n'est que l'interrupteur. Vous vous rendez compte du bonheur d'un foyer ?! Une femme, des enfants, quatre murs, un toit, la plomberie, des radiateurs, des escaliers, des barrières, l'eau chaude, des ampoules électriques, des placards et des fenêtres : les plaisirs sont infinis ! Hachem nous accorde tous ces bienfaits dans notre maison.

Mais il se fait tard et il est temps de se mettre en pyjama et de grimper dans son lit. Les pyjamas ! Nous pourrions parler du bonheur des vêtements et des pyjamas toute la nuit. Les boutons et les liserés autour des boutons ; c'est un bonheur illimité.

Mais il est trop tard. Aussi, le dernier détail de notre voyage de bonheur pour aujourd'hui sera le sommeil. Vous devez être reconnaissant envers Hachem et Le remercier pour le sommeil. Chaque soir, vous dites : הַמְפִּיל חֲבִלִי שְׁנָה עַל עֵינַי – Tu M'octroies la possibilité de m'endormir !

Apprécier le sommeil

Lorsque vous vous endormez, c'est un miracle. Et ce miracle est un cadeau. Vous savez, certaines personnes ne parviennent plus à dormir, que D.ieu préserve. Un vieil homme m'a confié : « J'ai perdu le sommeil. » En d'autres termes, il a perdu la capacité à dormir. Perdre un

cadeau précieux comme la douceur de s'endormir est une tragédie, car le sommeil est plus important que la nourriture.

Or, vous en disposez encore ! Vous posez votre tête sur l'oreiller – la majorité d'entre vous avez des oreillers, vous ne dormez pas à même le sol – vous possédez un lit, n'est-ce pas ? Lorsque vous êtes sur le point de plonger dans le monde des rêves, vous remerciez encore Hachem. C'est la dernière pensée qui vous traverse l'esprit alors que vous vous endormez doucement. « Merci, Hachem, de me donner un oreiller et un matelas, et de m'accorder le don du sommeil. Je T'aime, Hachem. » Quelques heures plus tard, nous nous lèverons à nouveau pour réciter *modé ani* et pour recommencer à aimer Hachem.

Soyez sincères

Sachez que si je m'adressais ici à une assemblée ordinaire, ils estimerait que c'est une perte de temps. Mais je m'adresse ici à des hommes qui ont des mérites, car ils sont venus avec un objectif précis à l'esprit. Ce sont des *mévakhé Hachem*, qui recherchent la proximité avec Hachem. Et à de tels idéalistes, nous pouvons proposer ce plan de mettre à profit ce monde pour jouir des bontés de Hachem et pour constamment Le remercier.

C'est le mode de vie que le Juif doit adopter ! Bien entendu, au début, c'est uniquement artificiel, mais peu à peu, vous vous en imprégnez. Vous n'en êtes pas capable tout le temps ? Alors, tentez au moins cent fois par jour. Plus vous en faites, plus vous réussissez, mais cent fois, c'est le minimum. En d'autres termes, cent fois par jour, arrêtez-vous pour profiter du monde. Vous l'appréciez tellement que vous éprouvez une reconnaissance sincère pour Hachem.

Non seulement allez-vous commencer à apprécier le monde, mais le plus important, c'est que vous allez *apprécier le monde de Hachem*. C'est très important ! C'est toujours *Baroukh Ata Hachem* – Toi, Hachem, Tu me donnes ceci et cela. Mes vêtements sont un cadeau de Ta part, mes doigts sont de Toi. Pareil pour mon cœur, mes oreilles, le trottoir et ma chemise.

Progresser grâce à la reconnaissance

Ce sera la solution au grand problème d'obtenir tout ce que Hachem attend de notre part : Le craindre, marcher dans Ses voies,

L'aimer et Le servir de tout notre cœur et de tout notre âme, etc. C'est en effet un véritable problème : comment acquérir toutes ces formes de perfection ? Nous sommes des hommes ordinaires qui vivons dans un monde ordinaire. Comment atteindre tous ces niveaux remarquables d'*avodat Hachem* ?

Réponse : le service divin commence lorsque l'homme saisit ce que Hachem a réalisé pour lui, lorsqu'il étudie tous les bénéfices dont Il le couvre. pas seulement aujourd'hui ! Un homme, même de soixante-dix ans, peut dire : « Quelle chance d'être venu au monde ! Combien de fausses-couches ont lieu dans le monde, et moi, je suis bien né ! Je ne suis pas handicapé ! Je ne suis pas aveugle ! Je possède tant de membres et d'organes en bon état de fonctionnement, et chacun d'entre eux est un miracle de conception et de finalité. »

Au bout d'un temps, il se met à poser une question profonde et essentielle. *מָה אֶשׁיב לַשֵּׁם כָּל תַּגְמוּלוֹתַי עָלַי* – « Que puis-je entreprendre pour rendre à Hachem tout ce qu'Il a fait pour moi ? »

C'est le sens de l'enseignement de Rabbi Méïr : la clé est cachée dans le verset même. *אֵל תִּקְרִי מָה אֶלָּא מָצָא* – Qu'est-ce que Hachem attend de notre part ? Cent bénédictions. Et à partir de ces cent *brakhot*, vous accédez à « tous les composants d'un service complet qui est plaisant à Hachem » (Messilat Yécharim, introduction). Rabbi Méïr nous explique que, par le biais de cette voie facile – ou relativement facile – d'apprécier tous les bienfaits dont nous profitons, nous détenons la clé de la réussite.

Nous verrons que ce n'est pas la seule voie pour se rapprocher de Hachem, mais c'est la voie royale qui nous conduira à une vie épanouie et heureuse. Au bout d'un temps, vous êtes heureux de tant de bienfaits que vous êtes devenu un homme heureux. Vous appréciez réellement les cadeaux. Ce bonheur perdure toute votre vie, et vous en profiterez également dans le Olam Haba. Si nous profitons de ce monde à raison de cent fois par jour et si nous exprimons notre reconnaissance à Hachem à chaque fois, nous détenons la voie vers le bonheur dans ce monde, mais aussi vers la perfection dans l'*avodat Hachem*, qui nous apporte un bonheur éternel dans le Monde à venir.

Passez un excellent Chabbath !

EN PRATIQUE

Cultiver la gratitude

Même le « simple minimum » de réciter cent bénédictions sincères par jour semble hors de portée au départ. Cette semaine, dix fois par jour, je dirai, *bli néder*, merci à Hachem pour quelque chose qu'Il me donne – chaque jour, dix présents distincts, dix expressions distinctes de reconnaissance.

Après avoir ancré cette habitude, je les ajoute au total. La semaine suivante, je passe à quinze fois par jour. La semaine qui suit, à vingt fois. Je continue à ajouter mes acquis jusqu'à ce que j'ai pris l'habitude de remercier Hachem en permanence !

VOUS VOUS SENTEZ INSPIRÉ ET STIMULÉ?

**CONTRIBUEZ À DIFFUSER CE
SENTIMENT AUX JUIFS DU
MONDE ENTIER.**



[HTTPS://TORAHBOX.COM/8VB3](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 !