



*Offert par*

**Torah-Box.com**

**8**

**Avec joie !**

**4**

**8**

## MIDDA 8 | AVEC JOIE !

La notion de *bésimh'a* désigne une façon de se comporter avec optimisme et bonheur. L'étude de la *Torah* avec joie fait non seulement partie des moyens d'acquérir ce que l'on étudie mais présente également des avantages considérables comme nous allons le développer.

Le Rouah'Haïm enseigne que la productivité en *limoud Torah* est décuplée lorsque l'on étudie avec joie.

Le Midrach Chemouel poursuit que sans cette joie, on risque rapidement de délaissier le *limoud*, 'hass véchalom.

Le " Iglé Tal " précise que l'aspect le plus fondamental de la *mitzva* d'étudier la *Torah* est de la pratiquer dans l'allégresse et de se réjouir de son étude. C'est seulement ainsi que les paroles de *Torah* pénètrent au plus profond de nous. Cet effort d'être joyeux dans le *limoud* permet littéralement d'être lié à la *Torah*. Et de terminer en nous garantissant qu'un tel *limoud* est la quintessence du *limoud* " *lichema* " entièrement saint, car prendre du plaisir en étudiant est aussi une *mitzva* en soi.

Ainsi, non seulement la *Torah* s'acquiert dans la joie, mais la réalité prouve que les gens les plus heureux sont les *talmidé 'Hahamim*. A contrario, les gens les plus tristes, même s'il

n'y paraît rien de l'extérieur, sont ceux qui ont délaissé la pratique des *mitzvot* et de la *Torah*.

Ceux qui ont pour principal but dans la vie d'étudier sans relâche notre sainte *Torah* sont donc les plus heureux du monde. Et ce même s'ils se sacrifient complètement pour elle, en se dévouant corps et âme pour l'étudier, et en délaissant les " plaisirs " de ce monde, il faut se convaincre qu'ils connaissent la vraie joie en ce bas monde.

“ Rav Sha'h, à qui un très grand donateur demandait qui des deux aurait le plus grand *Olam haba*, répondit qu'il n'en savait rien mais qu'une chose était sûre, c'est que des deux, il avait certainement eu le plus de plaisir, dans ce monde-ci, par le biais de l'étude de la *Torah*. ”

“ On a posé la question suivante au 'Hatam Sofer : " comment faites vous pour vous souvenir aussi bien de tout ce que vous avez appris ? ". La réponse fut des plus encourageantes pour ceux qui n'ont pas une excellente mémoire. Le 'Hatam Sofer répondit qu'il ne fallait pas l'attribuer à des qualités de mémorisation naturelles hors normes et rapporta l'exemple suivant pour illustrer ses propos. Une personne rencontre deux amis la veille, l'un dans la rue et l'autre à un mariage, mais il ne se souvient que d'une rencontre, celle faite lors d'un mariage durant laquelle la joie était à son comble. Ainsi le 'Hatam Sofer nous dévoile son secret : son étude s'est faite dans la joie et l'exaltation et c'est cette attitude qui a permis d'ancrer sa *Torah* à jamais. ”

## 8 | AVEC JOIE

---



### Obstacles à l'acquisition de cette midda

Un simple regard par la fenêtre permet de faire un constat pour le moins effrayant : la majeure partie des gens observés n'ont pas l'air particulièrement heureux. Pourtant ils semblent en bonne santé, ils ont deux mains, deux jambes, ils respirent et se déplacent... Ils sont en vie ! Et rien que cela devrait nous transporter d'une joie et d'une reconnaissance sans limites envers notre Créateur. Que se passe-t-il ?

La réponse à cette question est si simple qu'elle est désarmante : l'habitude.

L'habitude, véritable maladie des temps modernes, est une tendance des plus dévastatrices lorsqu'elle s'installe dans notre quotidien. Elle retranche à nos actes leur essence même. On fait les choses par habitude sans s'en rendre compte et le temps passe inexorablement. La joie des premiers instants n'est plus et cette dernière a fait place à une routine des plus ennuyeuses. Étudier la *Torah* par habitude est la garantie que rien ne restera de notre *limoud*.

Pour remédier à notre train-train quotidien, il faut appréhender la joie comme une réaction à la vie. En donnant du sens à nos actes, nous ressentirons une joie immense. Car la vraie joie s'acquiert en grandissant et en se réalisant.

Lorsque l'on poursuit un but, on agit sur notre environnement et on influe sur le monde, la joie abonde. Nous ne sommes plus seulement vivants, nous sommes éternels ! *'hai vé kayam*.

On peut également augmenter la joie en anticipant le plaisir à venir. Avant d'étudier un passage de *Guemara*, on peut

prendre un instant pour s'imprégner de ce que l'on s'apprête à faire : on va essayer de découvrir et de comprendre le *ratson d'Hachem* au travers de sa *Torah*. Cette perspective doit réellement nous transporter de joie.

Être *bésim'ha* est aussi un choix, un état d'esprit que l'on doit adopter. Il n'est pas lié aux possessions matérielles. On peut posséder beaucoup et être le plus malheureux des hommes et vice versa.

Le simple fait de vivre doit nous procurer un bien-être immense. Dans la Guémara Kidouchin (80b) Hachem s'adresse à l'homme et évoque un verset (Lam.3, 39) : " de quoi se plaint un homme vivant ? ". Le verset ne mentionne pas un homme en bonne santé ou qui serait riche, il évoque " uniquement " le fait qu'il soit vivant. Ainsi la vie justifie à elle seule que l'on soit toujours joyeux.

Le Or'hot Tsadikim écrivait : " La joie réside dans le cœur d'une personne lorsqu'elle ne se focalise pas sur ses problèmes. " Ainsi ce travail de prise d'altitude et de concentration sur le *Ikar* (le principal) de la vie permet à chacun d'atteindre l'état naturel de joie.

L'acquisition de la sagesse est également une source de joie gigantesque. La *Torah*, en ce qu'elle nous indique le sens de la vie et le moyen de nous relier à Hachem et de vivre selon Sa volonté, est la Sagesse par excellence. L'acquérir de la meilleure des façons est la garantie d'une vie heureuse . Le Arizal nous enseigne : " La joie ouvre les portes des plus hauts niveaux de la sagesse. "

## 8 | AVEC JOIE

---



### Exercices pratiques

- Prenez le temps d'apprécier chaque bien-être de la vie. Prenez de l'altitude !
- Lorsque vous ressentez de la joie pour quelque chose, faites tout de suite quelque chose de concret et de productif (faites une *mitzva ben Adam la H'avéro* par exemple). Ce *keli* permettra de canaliser votre joie et de lui donner un prolongement.
- Faites une liste des événements qui vous procurent de la joie. Analysez cette liste en recherchant le dénominateur commun de toutes ces causes de joie. Ce dernier est votre arme secrète contre le vague à l'âme.
- Forcez-vous à sourire quand une situation difficile se présente. Et surtout quand tout va bien !