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 poursuite du bonheur

« 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 !

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

פָּרָשַׁת דְּבָרִים

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"L

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

La poursuite du bonheur

Table des matières

Première partie : L'école du bonheur

Deuxième partie : Leçons de bonheur

Troisième partie : Mettre à profit le bonheur

Première partie : L'école du bonheur

Le moment le plus heureux de l'histoire

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que les quarante ans passés dans le désert du Sinaï ont constitué la période la plus heureuse de l'histoire de notre peuple. Pour le comprendre, penchons-nous sur un verset de la paracha de cette semaine. Le périple du peuple d'Israël dans le désert est décrit par Hachem dans les termes suivants : כִּי הַשֵּׁם אֱלֹקֶיךָ בֵּרַכְךָ בְּכֹל מַעֲשֵׂה יָדֶיךָ – *Car Hachem t'a béni dans toutes les œuvres de tes mains,* יָדַע לֶכְתְּךָ אֶת הַמִּדְבָּר הַגָּדֹל הַזֶּה – *il a veillé sur ta marche à travers ce long désert ;* זֶה אַרְבָּעִים שָׁנָה – *Pendant ces quarante ans,* הַשֵּׁם אֱלֹקֶיךָ עִמָּךְ- *Hachem a été avec toi,* לֹא חָסַרְתָּ דָּבָר – *et tu n'as manqué de rien.*

Cette affirmation doit nous faire marquer une pause. Pendant quarante ans, le peuple juif n'a manqué de rien ?! Comment réconcilier cette affirmation avec ce que nous savons ? À plusieurs reprises, les *Bné Israël* ont récriminé. מִי יַאֲכִלֵנוּ בָּשָׂר – « Et si on mangeait un peu de viande ?» se dirent-ils. «Vous souvenez-vous du bon temps que nous avons passé en Égypte ?» זָכַרְנוּ אֶת הַדָּגָה אֲשֶׁר נֹאכַל בְּמִצְרַיִם חִנָּם – « Nous avons souvenir des poissons que nous avons mangés là-bas – qui

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

étaient gratuits. » Même les esclaves recevaient du poisson gratuitement. Toute personne pouvait pêcher librement du poisson dans le Nil.

Manque de tout

Les légumes leur manquaient aussi. אֶת הַקִּשֻּׁאִים וְאֶת הָאֲבַטִּחִים – *Nous mangions des concombres et des melons,* וְאֶת הֶחָצִיר וְאֶת הַבְּצָלִים וְאֶת הַשּׁוּמִים – *et toutes sortes d'épinards, d'oignons et d'ail pour ajouter du goût et des épices à la nourriture.* » Et maintenant : אֵין כֹּל – *Nous n'avons rien,* בִּלְתִּי אֶל הַמָּן עֵינֵינוּ – *rien que la manne.* C'est tout ce qui nous attend chaque jour. Jour après jour, rien que la manne, la manne et encore la manne. »

Ce n'était pas uniquement le manque de viande et d'oignons ! Le manque a été la caractéristique dominante de tout leur séjour dans le désert. Pendant quarante ans, ils ont été très limités ! Ils ne possédaient pas de grandes maisons, ils n'avaient pas du tout de maison, mais vivaient dans des tentes ! Ils n'avaient ni air conditionné, ni plomberie intérieure, ni téléphones. Mais que possédaient-ils ?!

Notre question paraît donc logique : comment Hachem pouvait-Il affirmer que nous ne manquions de rien dans le désert ? Nous étions privés de tout ! Si nous avions vécu à cette époque, nous n'aurions pas été du tout satisfaits !

Affliction et bonheur

En vérité, Hachem l'admit Lui-même. וְזָכַרְתָּ אֶת כָּל הַדֶּרֶךְ אֲשֶׁר הֹלִיכֶךָ הַשֵּׁם אֱלֹקֶיךָ זֶה אַרְבָּעִים שָׁנָה בַּמִּדְבָּר –*Tu te rappelleras tout le périple au cours duquel Je t'ai conduit pendant quarante ans dans le désert.* Soyez attentifs à la suite : לְמַעַן עַנֹּתְךָ – Pourquoi vous ai-Je conduit quarante ans dans le désert ? *Dans le but de vous éprouver par l'adversité.*

D'un côté, Hachem nous demande de nous rappeler des quarante ans où il ne nous «manquait rien», puis nous lisons qu'Il nous a gardés dans le désert pendant quarante ans dans le but de nous affliger. C'est une grande question.

Quel est le sens de vous « affliger » ?" Hachem nous a-t-Il gardés dans le désert pour nous attrister ? Non, Hachem ne cherche pas à nous rendre malheureux, bien au contraire. Toutefois, la joie ne

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

constitue pas un trait inhérent présent dès la naissance. Non, le bonheur est une science à étudier.

Et c'est pour cette raison, du fait que Hachem voulait enseigner au peuple juif à vivre heureux dans ce monde, que nous avons passé quarante ans dans le désert. Chaque jour dans le désert était destiné à former notre esprit à comprendre qu'il ne nous manquait rien.

Quarante ans d'inconfort

En effet, le peuple juif était privé de nombreux plaisirs et commodités. Ils vécurent pendant quarante ans dans des tentes et consommèrent un seul type d'aliment. Ils n'ont fait aucun shopping : ils ont porté les mêmes vêtements pendant quarante ans. Il n'y avait ni patin à glace ni bowling. Mais pendant ces années-là, on leur inculqua qu'un manque de confort n'est nullement problématique.

Cette leçon n'a pas été facile à assimiler. Même les hommes vertueux étaient insatisfaits au début. Mais Hachem tenait à leur enseigner cette leçon et ainsi, pendant quarante ans, le peuple juif vécut une existence modeste et apprit à apprécier le plaisir d'une vie simple. On les forma à ne pas chercher le superflu. Ils n'avaient pas le choix, car tel était le plan divin. Ils allaient vivre pendant quarante ans avec toute la nourriture dont ils avaient besoin, un lieu de résidence, des vêtements et la paix, *et c'était tout* !

Les meilleures lunettes

C'est pourquoi la leçon la plus importante dans cette période de bonheur était *lémaan anot'ha* : vous souffrirez du manque de choses *dont vous n'avez pas besoin*. « Il ne vous manquera rien» signifie qu'il ne vous manquera rien *de ce qu'un esprit de Torah doit désirer* ! Ils ont appris à être heureux dans le désert avec tout le bonheur de la vie, sans avoir besoin de plus ni d'extras ni d'objets de luxe.

C'est en réalité la réponse à tous nos problèmes : apprendre à être *saméa'h bé'helko*, être heureux de son sort. Le bonheur dans ce monde dépend d'un état d'esprit adéquat. Si vous mettez une paire de lunettes roses, tout ce que vous voyez devient rose. En revanche, si vous mettez des lunettes foncées, vous verrez un monde sombre et lugubre. Le monde dépend de la couleur des lunettes à travers lesquelles vous portez un regard sur le monde.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

Si vous apprenez à adopter la perspective de Hachem (Béréchit 1:31) : וַיַּרְא אֱלֹקִים אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה טוֹב מְאֹד – *Et Hachem regarda tout ce qu'Il avait fait et Il dit : « C'est un très bon monde »* : dans ce cas, vous serez heureux dans ce monde, qui se transformera en un lieu de bonheur pour vous. Vous pouvez vous promener sans un sou dans la poche et sans rien pour vous enorgueillir : vous n'êtes ni célèbre ni riche, mais vous vous réjouissez néanmoins de votre situation.

Pain et statistiques sur le suicide

« Quel bonheur pour moi lorsque Hachem me donne mon pain quotidien ! » C'est de cette façon que nous sommes censés penser. Vous pouvez être joyeux, parce que vous avez de quoi manger et que vous n'avez pas besoin de plus. Il y eut un temps où les hommes étaient heureux de leur pain quotidien.

Sachez que les suicides sont plus fréquents dans les foyers des riches que des pauvres. Les taux de dépression sont bien plus élevés dans les milieux sociaux privilégiés. Ces derniers ont été formés à se satisfaire de ce qu'ils reçoivent ; ils sont très heureux d'un morceau de pain.

Le caviar, ce n'est pas le bonheur

En vérité, la Torah nous le promet constamment : ce sera votre récompense pour toutes vos bonnes actions. La Torah dit : אֶת מִצְוֹתַי תִּשְׁמְרוּ –*Si vous respectez Mes lois,* וַאֲכַלְתֶּם לַחְמְכֶם לָשׂבַע, *vous mangerez votre pain à votre faim.* Vous aurez suffisamment à manger. C'est ça, le bonheur ?! Tous les Américains feront la révolution : « Non ! Nous voulons des télévisions ! Nous exigeons des voitures et des vacances ! Nous voulons des subventions spéciales allouées par le gouvernement ! Avoir suffisamment à manger ? C'est à cela que tu nous réduis ? Au plus bas échelon de l'existence ?»

C'est dû au fait que les hommes n'ont jamais appris la définition du bonheur. Vous trouvez dans les journaux, comme le *New York Times* de longs articles sur les vins onéreux et les restaurants de luxe, le caviar et les cigares importés. Pour eux, c'est ça, la vie. Mais ils ne tirent pas profit de la vie. Ces journalistes ne sont pas heureux. Ils cherchent du bon temps, car ils n'ont jamais appris à être heureux de ce qu'ils ont.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

L'étude de la science

C'est la grande leçon intégrée par le peuple dans le désert. C'est la leçon que Hakadoch Baroukh Hou tenait à nous inculquer lorsqu'Il nous « affligea » avec des vies de simple bonheur : il ne nous manque rien du tout !

Bien sûr, il faut du temps pour acquérir une telle attitude. Mais toute personne qui le désire peut mettre cette leçon à profit et étudier la science de devenir un homme heureux en appréciant ce qu'il possède déjà. J'emploie le terme de « science », car il est nécessaire de l'étudier : c'est elle qui nous aide à ressentir notre chance. Tel a été l'un des objectifs majeurs de notre séjour dans le désert : apprécier le bonheur d'une vie dépourvue de tout superflu.

Deuxième partie : Leçons de bonheur

La bénédiction d'un foyer

Sachons que, jamais dans l'histoire, le peuple a eu tous ses besoins comblés comme dans le camp du désert. Personne n'était expulsé des tentes dans le désert. Tout le monde avait où dormir. Et comme personne ne pouvait envier de grandes maisons, ils apprirent à profiter du bonheur de leurs tentes. Quel grand bonheur ! « Quel bonheur d'avoir un foyer, un lieu où dormir !» Quelle bénédiction, un foyer !

Vous vivez au paradis

Voyez-vous parfois des femmes sans abri dans la rue qui poussent un caddie ? À cette vue, votre cœur se brise. Tous ses biens sont regroupés dans ce petit caddie – elle n'a rien d'autre. Elle ne possède ni salle de bain, ni cuisine, ni lit pour dormir la nuit. La nuit venue, elle s'installe sur un banc dans un parc et essaie de s'endormir. En hiver, elle gèle.

Si quelqu'un la laissait se reposer dans le vestibule de sa maison, ce serait le plus grand bonheur pour elle. Elle serait ivre de joie. De plus, elle pourrait profiter d'un morceau de savon et d'un robinet pour se laver le visage et les mains. Ce serait vraiment le paradis pour elle.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

C'est la leçon que nous avons apprise dans le désert pendant quarante ans : nous avons un Gan Éden dans notre vie et il ne nous manque rien. Nous possédons mille et une choses qui devraient nous rendre plus heureux que cette pauvre femme qui dort sur un banc dans la rue. De plus, nous vivons dans des demeures luxueuses, comparées à nos ancêtres dans le désert. Il nous incombe de réfléchir à cette idée.

Se souvenir du bonheur

Vous ne pouvez pas tout simplement dire : « Demain matin, je mettrai des lunettes roses et je serai heureux. » Cela demande des efforts de votre part. Vous devez constamment vous remémorer ce que vous possédez.

Comme le roi David l'affirme dans les Téhilim (103:2) : בָּרֲכִי נַפְשִׁי אֶת הַשֵּׁם – *Bénis mon âme, Hachem* וְאַל תִּשְׁכְּחִי כָּל גְּמוּלָיו – *et n'oublie aucun de ses bienfaits.* Le roi David se remémorait constamment ce que Hachem lui avait offert. Or, il ne possédait ni de nouvelle voiture ni de maison climatisée.

Alors, de quoi le roi David était-il heureux ? Il était reconnaissant d'avoir un toit sur la tête et un lit pour dormir la nuit ! Et lorsqu'il se réveillait le matin et s'habillait, il était encore plus heureux, car il pensait à ses vêtements et était également reconnaissant à ce titre.

Joie à la laverie

Le roi David avait appris tout cela, car il avait étudié le sujet des quarante ans dans le désert. Dans le désert, tout le monde était content des vêtements qu'ils possédaient. שִׂמְלָתְךָ לֹא בָלְתָה מֵעָלֶיךָ – *Leurs vêtements ne s'usaient jamais.* Ils ne devaient pas s'acheter un nouveau costume chaque année : ils portaient le même pendant quarante ans. Ils apprenaient à apprécier les vêtements qu'ils possédaient. Ils ont appris le bonheur de porter le même vêtement pendant quarante ans. « J'ai une chemise et un pantalon propres, ainsi que des sous-vêtements propres. Quelle joie d'avoir des habits propres ! »

La joie est dans les détails

Et cela ne se réduit pas à un seul vêtement. Chaque vêtement est une bénédiction en soi. Considérez que vous portez différents types de vêtements. Chacun d'eux est important et doit être étudié ! Votre

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

chemise est un bonheur, votre pantalon, un autre bonheur et vos chaussettes, un bonheur différent.

Chaque détail du vêtement est une bénédiction. Vous devez apprécier chaque détail de ce que vous portez. Les boutons de chemise sont remarquables ! Baroukh Hachem, j'ai des boutons ! Les boutons sont un luxe ! C'est un luxe qui était inconnu à l'époque du désert. Ils possédaient alors de petits cailloux : on pressait un caillou de ce côté-ci du tissu et on le faisait passer par le trou de l'autre côté. C'était difficile. Quand vous alliez dormir, vous deviez poser la pierre sur le côté, parfois, elle tombait sur le sol et vous deviez ramper sur le sol à la recherche du caillou. Or, aujourd'hui, vous avez des boutons cousus sur le costume et vous ne devez jamais les chercher !

Des secrets confiés par mon Maître

Baroukh Hachem, j'ai des boutonnières ! Observez votre boutonnière : vous remarquez un liseré cousu tout autour de la boutonnière. C'est un travail professionnel. En l'absence de ce liseré, chaque jour, le trou s'agrandirait de plus en plus. Vous n'y avez jamais pensé ? Mon Maître m'a enseigné à remercier Hachem pour ces boutonnières. J'ai entendu cet enseignement il y a soixante-dix ans et je ne l'ai jamais oublié.

Les poches, quel bonheur ! J'ai le luxe de posséder des poches ! Imaginez des pantalons sans poche, on n'aurait de place pour rien ; vous seriez contraints de garder toutes vos affaires en main. Bien entendu, certains trouvent cela ridicule et ils ricanent. Mais c'est parce qu'ils sont aveugles et c'est pourquoi ils ne sont pas heureux dans ce monde.

Consacrez aussi du temps à étudier votre ceinture. Profitez-en : vous avez des trous dans la ceinture – un trou pour avant le dîner, et un autre pour après le repas. Quel luxe ! Pensez à tous ces détails, il en existe des centaines !

Reconnaissance pour votre corps

C'était l'attitude du roi David toute sa vie, qui était heureux de ce qu'il avait. Il était heureux de posséder deux reins et deux yeux ! כָּל עַצְמוֹתַי תֹּאמַרְנָה הַשֵּׁם מִי כָמוֹךָ. Il n'a pas tout mis dans le même panier. Il chantait les louanges de Hachem pour chacun de ses organes. Il a été

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

époustouflé par la création du cœur, cette pompe qui bat jour et nuit sans jamais s'arrêter, pendant des dizaines d'années. Chaque détail a fait de lui un homme plus heureux. Ses poumons ! Ses nerfs ! Les anticorps qui circulent dans l'organisme et détruisent les microbes ! Lorsque le roi David étudia le récit du peuple juif dans le désert, il comprit la leçon enseignée par Hachem. Il apprit même à être reconnaissant pour ses pieds.

En effet, ils marchèrent beaucoup dans le désert et malgré tout : וְרַגְלְךָ֥ לֹא בָצֵ֖קָה – *Vos pieds n'ont pas enflé pendant quarante ans.* Quelle joie ! Observez vos pieds lorsque vous marchez, remarquez comment ils tournent, virevoltent et se plient. C'est un plaisir d'observer leur fonctionnement parfait.

Gratitude pour vos articulations

Et toutes les articulations sont lubrifiées. Les genoux se plient sans effort. Ils sont lubrifiés par les chevilles et les doigts de pied. Faites l'exercice. Entendez-vous un craquement ? Non, c'est parfaitement lubrifié.

Imaginez un homme heureux d'avoir des articulations, surtout s'il n'a pas de douleurs et ne souffre pas d'arthrite. Supposons que vous êtes suffisamment jeune et que vous parvenez à mouvoir vos articulations sans douleur. Vous mesurez le luxe ?! Ceux qui vivent en adoptant cette approche que le bonheur est dans ce que nous possédons déjà sont des hommes heureux.

L'Europe dans la tourmente

Je vous mentionne un autre élément qu'ils appréciaient dans le désert. יָדַ֣ע לֶכְתְּךָ֔ אֶת הַמִּדְבָּ֥ר הַגָּד֖וֹל הַזֶּ֑ה – *Hachem fit attention et veilla sur votre marche dans ce grand désert.* Non seulement ont-ils marché sans douleur dans le désert, mais ils se sont aussi déplacés en toute sécurité. Bénéficiant de la protection des Nuées de Gloire, ils n'ont jamais été aussi en sécurité qu'ils l'étaient dans ce campement. Et il était attendu d'eux de trouver le bonheur dans cette sécurité, le bonheur dans le *chalom*. Le fait même qu'il n'y ait eu aucun incident est en soi une très grande bénédiction.

Vous ne savez pas comme c'est un plaisir de ne pas s'inquiéter de l'arrivée d'une armée qui envahit votre ville. En Russie et en Pologne,

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

pendant de longues années, diverses armées allaient et venaient ; un jour, une armée occupait la ville et le lendemain, une autre armée prenait sa place. Des habitants étaient pendus chaque jour en punition dans les villes. Des exécutions avaient lieu chaque jour ! La vie tenait à un fil. Je ne parle même pas des nazis : à l'arrivée de ces derniers, c'était le véritable *malakh hamavet*, l'ange de la mort en action. Même avant les nazis, pendant la Première guerre, qui a duré des années, le pays était semé d'embûches et la sécurité n'existait pas. Le peuple aspirait uniquement à la paix !

Apprenez à profiter de l'absence de guerre, de l'absence d'insurrection et d'émeutes ; c'est de cette façon qu'une personne avisée étudie le monde et vit un véritable bonheur. Ainsi, lorsque vous marchez dans la rue en été et que vous transpirez, retenez ces termes : לֹא חָסַרְתָּ דָּבָר. Il ne vous manque rien ! Pensez à la paix dont vous bénéficiez maintenant ! Savourez-la ! Vous n'êtes pas affamé ? Votre quotidien n'est pas perturbé par la guerre ? C'est agréable et calme ? La routine ordinaire de la vie est un grand bonheur et le peuple juif apprit à être heureux grâce à cela.

Mandats de perquisition

Vous avez dormi la nuit dernière ? Vous pouvez vous allonger la nuit et personne ne vous dérange ? C'est ce bonheur dont Hachem veut vous faire profiter ! וּשְׁכַבְתֶּם וְאֵין מַחֲרִיד – *Vous vous allongerez, et nul ne troublera votre repos* (Vayikra 26:6). Le soir, la police secrète ne viendra pas frapper à votre porte. Lorsque je vivais en Lituanie, un soir, au milieu de la nuit, la police arriva et frappa à la porte. Un homme dormait dans notre appartement, un étranger. À minuit et demi, on entendit des coups à la porte. La police était à sa recherche. « Ouvrez la porte immédiatement ! », lancèrent les policiers. Les mandats de perquisition n'étaient pas nécessaires en Lituanie. Ils enfoncent la porte et vous tirent du lit.

Mais ici, vous pouvez dormir dans votre lit sans être perturbé. C'est un plaisir ! Vous pouvez dormir en paix ; des groupes de soldats ne sillonnent pas les rues. Des clochards ne frappent pas à votre porte. Si vous avez des barreaux aux fenêtres contre les voleurs, alors : וּשְׁכַבְתֶּם וְאֵין מַחֲרִיד, vous pouvez vous endormir sans crainte.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

L'ennui est un plaisir

Dans le désert, le peuple juif s'initia au bonheur du *chalom*, le bonheur d'une routine quotidienne. Cela a duré quarante ans ! C'est long. Quarante ans de routine. Ils se réveillaient et vaquaient à leurs occupations, puis retournaient dormir. Pas de trouble, grâce à D.ieu, tout était normal.

Si vous tentez de convaincre quelqu'un d'être heureux de sa routine quotidienne, il vous regardera comme si vous étiez tombé de la lune. Il cherche des plaisirs, il veut aller au bowling. A-t-il réfléchi qu'il ferait mieux de rester assis sur sa terrasse ? Ou dans sa salle à manger ? Non, le bonheur de la sérénité ne lui suffit pas. Dès lors qu'un homme est trop paresseux pour découvrir le bonheur dans sa propre vie, conformément au désir de Hachem, il attise les flammes du désir. « Donne-nous de la viande !» «Donne-nous un bowling !»

La grande promesse de Hachem

Mais tout ceci est insignifiant comparé au bonheur de וְנָתַתִּי שָׁלוֹם בָּאָרֶץ. Hachem nous promet : « Je vais vous accorder la paix sur la terre. » Hachem ne vous promet pas du bon temps, ni des restaurants et des matchs de basket-ball. Il s'engage à vous donner à manger à satiété et à vous accorder la paix sur terre.

« C'est tout ? s'interrogent certains. C'est ça, le bonheur ? Mais c'est ennuyeux et monotone. C'est ça, la vie ?! »

Oui, exactement ! Le *chalom*, c'est une vie monotone, c'est-à-dire une vie sans ambulances et sans camions de pompiers. Votre fille ne vous appelle pas au milieu de la nuit pour vous confier qu'elle a des problèmes avec son mari. C'est une joie ! Toute votre vie sera calme et agréable. C'est le bonheur ! Si vous pouvez vivre paisiblement, c'est le plus grand bonheur de la vie. Vous pouvez vous endormir le soir et apprécier le don de la paix que Hachem vous offre et vous vous endormez comme un homme joyeux, rempli de gratitude à l'égard de Hachem.

Un menu limité

Lorsque vous avez saisi que tout votre périple dans le désert vise à vous apprendre à être heureux de votre sort, nous pouvons mieux cerner l'objectif de la manne. Il est dit (Bamidbar 8,3) : *Vayianekha – Il vous a affligés*, *vayarivekha*, *et Il a fait endurer la faim*. Le menu dans le désert était simple et très limité. Pour le petit-déjeuner et le dîner, la manne était servie, exclusivement la manne !

Nous comprenons qu'ils n'avaient pas faim, ils n'ont jamais eu faim dans le désert. La manne comblait tous leurs besoins ; elle contenait tous les vitamines et minéraux nécessaires. Et elle était consistante. Cependant, c'était une forme inhabituelle de nourriture. Ils obtenaient tout le nécessaire de la manne, mais ils n'avaient pas le sentiment de manger ; il n'y avait aucune variété de texture, de goût et d'odeur.

Si vous aviez de l'imagination, et étiez capable de penser que vous mangiez des cerises, vous pensiez à tous ces bons goûts, Hachem voyait vos efforts et Il récompensait votre imagination : vous sentiez quelque chose qui ressemblait à ces goûts.

Quarante ans de 'Hanouka

Mais imaginez qu'il est trop difficile de penser à de telles idées. Vous ne voyez pas l'intérêt de trop réfléchir pour obtenir un repas savoureux. Dans ce cas, votre repas a tous les jours le même goût : *tsapi'hit bédvach* et *le'had hachemen*. Le premier avait un goût sucré et le second goût était plus consistant. Vous le prépariez en friture et il ressemblait à une grosse pâtisserie à l'huile. C'est acceptable, mais pas chaque jour. Des pâtisseries à l'huile chaque jour ?! C'était toute l'année 'Hanouka ? Ils désiraient prendre un repas de vraie viande ; un steak rouge, du pain de blé ! Mais, jour après jour, consommer un aliment que vous devez faire l'effort de penser qu'il a bon goût ? C'est très difficile.

Que se passa-t-il ? Certains commencèrent à trouver la manne ennuyeuse et s'imaginèrent qu'ils avaient faim : ils commencèrent à

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

avoir faim, faim de nouveauté. *Lo 'hassarta davar* : il ne leur manquait rien, mais avaient le sentiment d'avoir besoin de plus. Cela ressemble à un homme aujourd'hui qui a beaucoup à manger à sa portée : son réfrigérateur et ses placards sont pleins. Mais il désire quelque chose de spécial : un plat à emporter ou une sortie au restaurant.

Le critique du restaurant

En vérité, votre propre cuisine vaut mille fois mieux qu'un restaurant ! Non seulement les restaurants coûtent de l'argent, mais les serveurs touchent la nourriture avec leurs mains. Mais néanmoins, vous en rêvez encore. Pourquoi manger dehors ?! Vous avez suffisamment de quoi manger chez vous. C'est une folie qui provient de l'insatisfaction, de toujours chercher autre chose. C'est une faiblesse de l'humanité, la folie du mécontentement.

Dans le désert, ils n'étaient pas aussi insensés, à désirer payer cher pour manger au restaurant. Mais ils voulaient peut-être manger du gâteau, ou plutôt de l'ail et des oignons. Cette exigence paraît modeste, elle ne nous paraît pas terrible. Si un tsadik désire un morceau d'ail ou d'oignon dans sa soupe, quel est le problème ?

En vérité, ce n'est pas répréhensible – mais nous sommes censés apprendre que ce n'est pas une nécessité. « Vous affliger» , c'est vous enseigner à vous en sortir sans les plaisirs inutiles. Nous avons été formés dans le désert à être heureux de ce que nous possédons, d'être rempli de joie des simples plaisirs de la vie.

Le secret du petit-déjeuner

C'est pourquoi le roi Chlomo dit ceci : אֵין טוֹב לָאָדָם תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ – *rien n'est bon pour l'homme sous le soleil*, autrement dit, dans ce monde, כִּי אִם לֶאֱכוֹל וְלִשְׁתוֹת וְלִשְׂמוֹחַ – *comme de manger, de boire et de se réjouir* ! (Kohélet 8:15).

N'est-il pas dommage de lire ces versets et de n'y voir que des *drachot* ? Les *drachot*, c'est très bien, mais les plus grands secrets de la Torah sont à la surface. Et ici, nous avons un secret important qui est souvent ignoré.

Voici ce secret : Hachem veut que vous profitiez de ce que vous mangez ! Il n'est pas question de sortir plus loin et de chercher autre chose. Le secret du bonheur se trouve juste ici dans votre propre

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

maison, dans votre frigo et votre garde-manger. C'est le message que nous communique la manne. Lorsque vous prenez un petit-déjeuner, soyez comblés !

Le bonheur du petit-déjeuner

Vous avez mangé un œuf ? Quel bonheur. L'œuf est un merveilleux aliment, une merveilleuse création de Hachem. Il est consistant et a du goût, grâce au jaune. Vous pouvez le manger rapidement et il se digère facilement dans votre estomac. Ainsi, si vous le désirez : לֶאֱכוֹל וְלִשְׁתּוֹת וְלִשְׁמוֹחַ, vous allez vraiment apprécier ce petit-déjeuner.

Avez-vous tenté d'apprécier un morceau de pain ? Prenez un morceau de pain sans rien et tentez de mastiquer et d'apprendre à l'apprécier. Ah, c'est bon ! C'est un vrai plaisir !

Vous, les Tsadikim, qui ne pensez qu'au Olam Haba, au Monde futur, vous objectez : « Nous ne sommes pas venus pour écouter de tels propos sur la *gachmiyout* ! Nous voulons entendre d'autres idées, des idées spirituelles. » Mais c'est la Torah.

Il faut apprendre à profiter du repas que vous avez consommé. À l'issue du repas, votre faim est assouvie, vous devez dire : « Ah, je suis heureux ! Je suis un homme heureux !» N'est-ce pas remarquable ?

Le festin d'un célibataire

Même si vous êtes célibataire : vous rentrez chez vous et votre frigo est presque vide. Mais vous avez bien quelques paquets de matsot et du sel. Et vous avez autant d'eau du robinet que vous voulez !

La Michna dit : *Kakh hi darka chel Torah* – telle est la voie de la Torah, *pat béméla'h tokhal* – vous mangez un morceau de pain trempé dans du sel, *oumayim bimessoura tichté* – et buvez de l'eau en petite quantité, *véal haarets tichan* – et vous dormez à même le sol.

En réalité, vous ne dormez pas sur le sol, mais dans un lit. Et vous avez certainement un matelas et un oreiller. Et vous avez beaucoup à manger : tout le pain et toute l'eau que vous désirez.

Vous devez prendre le petit-déjeuner et le dîner et peut-être aussi le déjeuner, pourquoi pas ? Consommez un déjeuner et profitez-en. Si vous consommez ce simple repas tiré de votre garde-manger et ces simples boissons entreposées dans votre frigo, vous êtes un digne serviteur de Hachem. לֶאֱכוֹל וְלִשְׁתּוֹת וְלִשְׁמוֹחַ, *manger, boire et se réjouir* !

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

Vous serez en mesure de manger du pain avec du sel, et de boire un petit verre d'eau, et vous serez heureux, heureux dans ce monde.

Prêt à affronter le monde

Non seulement allez-vous mener votre mission à bien dans ce monde d'être heureux de tout ce que Hachem vous octroie à chaque instant, mais le roi Chlomo va encore plus loin : וְהוּא יִלְוֶנּוּ בַעֲמָלוֹ יְמֵי חַיָּיו – *Et ce bonheur vous accompagnera dans votre peine tous les jours de votre vie (ibid.).* Que signifie : « Il vous accompagne dans votre labeur ? » Cela signifie que vous avez *besoin* de ce bonheur.

Vous devez apprendre à devenir heureux avec les simples choses de l'existence, car vous vivrez beaucoup de *amal*, beaucoup de peine dans la vie. Il faut travailler dur et la vie a ses hauts et ses bas ; parfois, une tragédie frappe même dans la famille, que D.ieu préserve. Toutes sortes d'événements ont lieu dans le monde. Mais, lorsque votre esprit est fortifié par les vitamines du bonheur – bonheur avec votre eau, votre pain et votre toit sur la tête ; le bonheur avec vos articulations et la paix dans le pays ; le bonheur d'avoir un cœur qui bat dans votre poitrine toute la nuit pendant que vous dormez et que vous ne devez pas appeler d'ambulance : c'est alors que vous êtes prêt à affronter le monde.

Lorsqu'un homme est fortifié avec toutes ces formes de bonheur et les mille autres formes de bonheur dans sa vie simple et son quotidien, il est en mesure de faire face à toutes les tempêtes de la vie. Dans le cas contraire, les personnes déséquilibrées sont nombreuses. Lorsque vous êtes déstabilisé sur le plan affectif, cela affecte souvent votre santé physique.

Les hommes développent des tumeurs au cerveau ou dans les intestins. Une certaine cellule commence à se déchaîner et à se comporter de manière incontrôlée, puis elle se met à se propager dans tout le corps. Parfois, des événements négatifs ont lieu en conséquence d'un manque de préparation pour les épreuves de la vie. La vie est remplie d'événements qui nécessitent le vaccin du bonheur.

De grâce, ne m'ignorez pas

N'est-ce pas dommage d'écouter ces propos dont l'effet ne dure qu'une heure ou deux, puis de retourner à votre ancienne habitude

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller

d'ignorer la richesse que vous possédez ? La vie passe et vous ne profitez pas de ce que Hachem veut vous faire profiter. Les hommes ont l'occasion d'ouvrir les portes d'une existence de bonheur et ils poursuivent leur vie, ignorant cette remarquable opportunité.

S'ils savaient comment vivre correctement – autrement dit, de manière heureuse – ils vivraient avec modération. Ils mangeraient ce qu'ils ont à manger et boiraient ce qu'ils ont à boire et ils profiteraient tellement, si bien que leur vie déborderait de bonheur et de satisfaction. Ce serait une vie de *lo 'hassarta davar* !

Et une fois que vous êtes prêts, fortifiés et armés de *sim'ha*, vous êtes prêts à affronter la vie. וְהוּא יְלַוֶּנּוּ בַּעֲמָלוֹ – *Il vous accompagne dans votre labeur*, יְמֵי חַיָּיו אֲשֶׁר נָתַן לוֹ הָאֱלֹקִים תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ, *tous les jours de la vie que Hachem vous accorde dans ce monde.* Car vous serez rempli d'un bonheur véritable toute la journée. Une vraie joie ! Lorsqu'un homme intègre la leçon de *lo 'hasarta davar*, il trouve le plus grand bonheur. Il découvre le véritable bonheur dans ce qu'il possède déjà.

Passez un excellent Chabbath !

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 !

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Retrouver le feuillet sur
www.torah-box.com/ravmiller