

ÉDITION DE LA FAMILLE ELLOUK

תורת אביגדור

הגאון ר' אביגדור מיללער זצ"ל

LEILOU NICHMAT
NESSIM BEN ESTHER ELLOUK

TORAT AVIGDOR

RAV AVIGDOR MILLER ZT"l

ב"א

Le guide du véritable bonheur

Rejoignez plus de 75 000 Juifs anglophones
DES MILLIERS DE JUIFS FRANÇAIS
APPRÉCIENT DÉJÀ CES FEUILLETS
CHAQUE SEMAINE !!

Vous pouvez également en profiter !

Inscrivez-vous à : francais@torasavigdor.org

פרשת בא

AVEC

R' AVIGDOR MILLER ZT"l

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

Le guide du véritable bonheur

Table des matières

Première partie : Le bonheur dans la Torah

Deuxième partie : Le bonheur dans le monde

Troisième partie : Vivre le bonheur

Première partie : Le bonheur dans la Torah

Parlons du temps

Lorsque nous lisons les versets décrivant le départ du Am Israël de Mitsrayim, nous relevons un fait intéressant : la saison de l'époque, le temps printanier, joue un rôle important dans le récit.

Au peuple qui se rassemblait pour quitter l'Égypte, Moché Rabbénou s'adresse en ces termes : זָכוֹר אֶת הַיּוֹם הַזֶּה אֲשֶׁר יֵצְאתָ מִמִּצְרַיִם : ... — Qu'on se souvienne de ce jour où vous êtes sortis de l'Égypte...C'est aujourd'hui que vous partez, *dans le mois du printemps* (Chémot 13,4). Vous savez que dans la Torah, le temps n'est pas un sujet abordé habituellement. Il est étrange que Moché Rabbénou en fasse toute une affaire. Il aurait pu aborder de nombreux sujets lorsqu'il s'adressa au Am Israël, avant qu'ils ne se lancent dans

leur périple vers la liberté. Je peux moi-même songer à plusieurs yessodot importants que Moché Rabbénou aurait transmis à ce moment très opportun. Mais relever les conditions météorologiques ?! Après tout, il n'était pas météorologue.

S'il avait fait froid et pluvieux, y aurait-il eu une différence ?! Ils portaient pour la liberté ! Demandez à un homme libéré de prison au bout de cinquante ans de réclusion, s'il se soucie de la température du jour de sa libération ; il ne s'en souvient pas et ne cherche pas à s'en souvenir ! Il est enfin libre !

Une météo parfaite pour la liberté

Or, Moché Rabbénou a bien dit : הַיּוֹם אַתֶּם יֹצְאִים בַּחֹדֶשׁ הָאֵבִיב — Vous partez aujourd'hui, et regardez dehors ! C'est une belle journée printanière. Et Rachi s'interroge : ne savaient-ils pas que c'était le printemps ? שְׁנֵימֵלֶכֶם — Qu'est-ce que Moché Rabbénou voulait leur communiquer ? Soyez attentifs à la bonté que Hachem vous prodigue — שְׁהוֹצִיא אֶתְכֶם בַּחֹדֶשׁ שֶׁהוּא כָּשֵׁר לְצֵאתָ — Il vous a fait sortir dans un mois adapté à un départ — לֹא חֶמֶה וְלֹא צָנָה וְלֹא גְשָׁמִים — ni trop chaud, ni trop froid, et sans pluie. » (Rachi 13,4).

Jetons un coup d'œil à Chir Hachirim (2:10-13), à la description du roi Chlomo qui s'adresse à Son peuple en ce grand jour de la sortie d'Égypte. — וַיַּיָּמֵן לִי רַעִיָּתִי יִפְתִּי וְלִכִּי לֵךְ — Debout, mon amie, ma toute belle, et viens ! — כִּי הָיָה הַחֹדֶשׁ עֶבֶר הַגֶּשֶׁם חֹלֶף הָיָה לוֹ — Car voilà l'hiver qui est passé, la saison des pluies est finie, elle a cédé la place. Il n'y a plus de pluie, et les voyages dans le désert seront bien plus agréables. הַנִּצְּנִים נִרְאוּ בְּאֶרֶץ — Les jours de printemps sont là, lorsque les arbres commencent à produire des fleurs, et les voyageurs profitent de leurs couleurs et odeurs. — עַת הַזְמִיר הִגִּיעַ וְקוֹל הַתּוֹר נִשְׁמָע בְּאֶרְצֵנוּ — le temps des chants des oiseaux est arrivé, qui s'ajoute à la joie traditionnelle de ceux qui voyagent au printemps. — וַיֹּמַר לִי רַעִיָּתִי יִפְתִּי וְלִכִּי לֵךְ — Et donc, Ma belle, dit Hachem au Am Israël, le temps est venu de se lever et de quitter Mitsrayim.

Les oiseaux qui gazouillent

Nous voyons que Hachem se fit un point d'honneur de faire sortir le Am Israël d'Égypte précisément à ce moment-là, au

printemps. De surcroît, la Torah nous enseigne également que l'ensemble du calendrier de l'année dépend du yom tov de Pessa'h qui tombe pendant le printemps, pour commémorer cet événement : שְׁמוֹר אֶת חֹדֶשׁ הָאָבִיב ... כִּי בַחֹדֶשׁ הָאָבִיב הוֹצִיאָךְ ה' אֱלֹהֶיךָ מִמִּצְרַיִם –garde le mois du printemps...car c'est au mois de printemps que Hachem, ton D.ieu, t'a fait sortir d'Égypte. » (Dévarim 16:1).

Nos Maîtres (Roch Hachana 21a) expliquent le sens de ce verset : le mois de Nissan doit toujours tomber au printemps, et parfois, le Sanhédrin doit même ajouter un mois au calendrier pour s'assurer que Nissan ne commence pas en hiver. Tout ceci, dans le but que nous commémorions la sortie d'Égypte au printemps.

C'est une grande question : quelle différence le printemps constitue-t-il pour un peuple qui s'échappe au bout de deux-cents dix ans d'esclavage ? Le mois de 'hodèch haaviv, la saison où les céréales mûrissent, sera certainement une époque joyeuse lorsqu'ils entreront en Erets Israël. Mais lorsqu'ils quittèrent Ramsès, ils étaient loin de la terre promise et ne profitaient nullement de la maturation du grain. Quelle différence pour un tel peuple libéré de l'esclavage et chargé de richesses, si les oiseaux gazouillent dans les arbres ? Les fleurs éclosent par une belle journée de printemps, et alors ? Nous parlons d'un véritable bonheur – la joie de goûter à la liberté et à une grande richesse – et vous me parlez d'oiseaux qui gazouillent ?!

Le 'Hidouch du Alter

Ce n'est pas *ma* question au passage. J'ai entendu cette question au nom du Alter de Slabodka lorsque je résidais en Europe. Comme la réponse du Alter est un pilier pour mener une vie réussie dans ce monde, nous passerons du temps à l'analyser.

Le Alter affirme que le temps printanier, avec tous ses plaisirs variés, fut choisi délibérément par Hachem pour mettre en valeur la Yétsiat Mitsrayim. Même dans la joie exubérante de leur libération, et bien qu'ils fussent chargés des richesses de l'Égypte, ils ne devaient pas omettre d'observer le beau temps, les arbres en fleur et les oiseaux qui gazouillent.

Et pourquoi pas ? Car il était capital que le *Am Israël* apprenne – à ce moment-là, lorsqu'ils quittaient l'esclavage de *Mitsrayim* pour devenir des *avdé Hachem* – que le bonheur d'un véritable serviteur de Hachem n'émane pas des grands événements de la vie. Les grands coups de chance, les moments extatiques de grand bonheur – une nouvelle voiture, un nouveau bébé, même *Yétsiat Mitsrayim* – ne rendront pas une personne vraiment heureuse. Ce sont uniquement les petits cadeaux de la vie, comme une douce journée de printemps, ou un oiseau qui gazouille dans les arbres, qui apportent le véritable bonheur dans la vie.

Bien sûr, la joie est présente également dans ces événements. C'est une grande *sim'ha* d'avoir un enfant. Et c'est une joie encore plus grande de marier cet enfant. Vous avez gagné à la loterie ? C'est une *sim'ha*. Vous avez obtenu le job que vous désiriez ? Vous avez fini une *massekhta* (un traité du Talmud) ? Ce sont toutes des occasions de grande joie et de réjouissance. Mais ça ne vous rendra pas heureux ! Ce sont les simples plaisirs de la vie au jour le jour, comme le beau temps, que Hachem vous envoie *constamment*, tous ces éléments *mineurs* qui sont censés vous rendre heureux.

Les lunettes roses ne valent rien

Vous ne pouvez simplement dire à quelqu'un : « Sois heureux ; apprends à voir le bien dans la vie », ça ne sert à rien de lui parler de cette façon. Le bonheur est une science, et comme tout sujet important, son étude requiert des efforts de votre part. Si vous dites à quelqu'un : « Contente-toi de mettre des lunettes optimistes et regarde le monde avec des lunettes roses », vous ne l'aidez nullement.

Un travail est nécessaire, en-dehors de ces lunettes roses. Quel travail ? Chaque petit plaisir que vous vivez constitue pour vous une obligation d'apprécier et de devenir heureux. On devient heureux grâce aux petites choses de la vie. Ne me répliquez pas que votre expérience contredit ce principe – car ce n'est pas vrai, vous n'avez pas d'expérience. Vous n'avez jamais fait l'expérience ! Il est nécessaire de consacrer votre vie à l'étude de tous les détails de bonheur de

votre existence, afin de devenir ce que Hachem attend de nous : un serviteur heureux.

La véritable richesse

Nous entamons notre carrière de bonheur en lisant ensemble une *richness* ; c'est une *richness* que la majorité d'entre nous récitons, mais sans l'appliquer. **אִיזוֹ עָשִׁיר** – Qui est riche ? **הַשֵּׂמֶחַ בְּהִלְקוֹ** – Celui qui est heureux de ce qu'il a. Tout le monde sait cela, tout le monde le dit, mais personne ne le met en pratique.

La *richness* nous apprend ici ce que Hakadoch Baroukh Hou attend de nous – nous devons le mettre en pratique et l'accomplir. *Hachem veut que nous devenions riches*. Autrement, pourquoi nous a-t-Il dit cela ? Pourquoi a-t-Il dit **אִיזוֹ עָשִׁיר**? De simples informations à classer ? Non, c'est une attente à notre égard. Hachem veut que nous devenions ce *achir* qui est *saméa'h bé'helko* !

Il est important de souligner que *saméa'h* ne signifie pas que vous êtes satisfait de ce que vous avez ; vous êtes *heureux*, rempli de joie. Hachem veut que vous profitiez du *Olam Hazé*, que vous soyez une personne qui déborde de joie, et c'est un art auquel vous devez vous initier.

Alors, avant de commencer, la première chose à ôter de votre esprit est l'idée que la *prichout* équivaut à être malheureux. Non, la *prichout*, c'est être heureux sans le luxe, être heureux avec toute la multitude de plaisirs d'une vie. Hachem affirme que celui qui suit cette voie est un homme heureux.

Nous devons ouvrir les yeux, appliquer nos esprits et être disposé à déployer des efforts pour trouver le vrai bonheur de la vie. Si nous nous y mettons, le bonheur en nous commencera à jaillir, et la vie sera pleine de bonheur. Ce sera un bonheur sans fin – en l'absence d'une nouvelle voiture et d'une visite au zoo ou au parc d'attractions. Les détails de la vie en soi feront de vous une personne heureuse.

L'étude d'une variété de sujets

Les événements grandioses ne font pas le bonheur dans la vie, ni un seul élément mineur. En effet, que veut dire *'helko* ? *'Helko*, c'est

votre sort dans la vie. Et la vie n'est pas une seule entité – c'est une combinaison de choses, la somme totale de dizaines de milliers de phénomènes – et chaque phénomène doit faire l'objet d'une étude distincte, si bien qu'à chaque fois que vous rencontrez ce phénomène, vous êtes heureux.

Si vous étudiez deux choses qui vous rendent heureux, vous avez découvert deux choses qui font votre bonheur. Si vous en étudiez cinquante, vous aurez cinquante occasions d'être heureux. Plus vous étudiez de sujets, plus vous appréciez de phénomènes, plus votre bonheur croît. Comme l'a dit le roi David : **בִּי שְׂמֹחַתִּי ה' בְּפַעְלָיו בְּמַעֲשָׁיו** : « Car Tu me combles de joie, ô Éternel, par Tes hauts faits ; je veux célébrer les œuvres de Tes mains » (*Téhilim* 92:5). Quand êtes-vous comblé de joie avec Ses hauts faits ? Lorsque vous célébrez ce que vous avez.

Mais lorsque vous parlez et pensez uniquement en termes généraux, c'est uniquement *dévarim béalma*, de simples mots. Vous ne pouvez être heureux de manière globale. La voie vers le véritable bonheur se trouve dans les détails. Lorsque vous additionnez de nombreux phénomènes mineurs, vous commencez à vivre le vrai bonheur de la vie.

Deuxième partie : Le bonheur dans le monde

Devenir de plus en plus riche

Chaque jour, vous pouvez devenir de plus en plus heureux avec les simples détails de la vie. Lentement, peu à peu, un détail s'ajoute à un autre, et vous devenez *achir*, riche. Vous découvrez que de toutes parts, vous vous mettez à chanter. Vous marchez dans les rues de Brooklyn, ivre de bonheur !

Une fois ce bonheur atteint, vous ne serez plus jamais malheureux. Vous ne pouvez être malheureux si votre vie est remplie de milliers de petits moments de bonheur chaque jour. Quelles que

soient les circonstances, vous appréciez d'avoir de l'air pour respirer, à volonté. Et de l'eau à boire, à volonté. Vous avez un toit sur la tête. Vous avez des chaussures ; et ce n'est que le début de la liste.

Une fois que vous devenez heureux, vous serez à même de supporter tous les *nissiyonot*, toutes les épreuves de la vie. La vie n'est pas facile, il y a toujours des hauts et des bas. Si vous n'accédez pas à cette richesse de *saméa'h bé'helko*, peu importe le nombre de biens que vous accumulez, vous serez fondamentalement malheureux, car vous n'avez jamais appris le sens du véritable bonheur.

Le principal est...la vie !

De ce fait, la première démarche à entreprendre est de clarifier l'objet de notre bonheur – que signifie *'helko* ? Quel est le premier aspect de *'helko* que nous tous, assis ici, possédons ? «Votre sort » signifie que vous êtes *en vie* ! Vous n'avez jamais pensé à ce *pchat*, n'est-ce pas ? Vous pensiez que cela signifie que lorsque vous gagnez enfin cinq-cents mille dollars, vous êtes heureux. Vous serez *saméa'h bé'helko*, même si vous ne possédez pas encore deux millions de dollars. Non, ce n'est pas le sens de *'helko*. *'Helko* signifie que vous êtes encore en vie – c'est votre sort qui est censé vous remplir de joie.

En effet, rien n'égale le bonheur d'être en vie ! Le bonheur d'être en vie est une expérience intense, mais nous y sommes tellement habitués que nous l'ignorons. Disons que l'on apprécie le fait d'être en vie. Oh oui ! Quelle chance vous avez d'être en vie ! Ne dites pas que ça ne vaut rien, ça vaut tout ! Un millionnaire renoncerait à tous ses biens pour rester en vie.

Beaucoup de vos connaissances du passé, certaines qui ont même votre âge, ne sont plus en vie. Je replonge à l'époque où j'étais enfant. Certains de mes *'havérim* sont décédés tôt. J'avais un ami de quatorze ans qui décéda. Et un ami de vingt-et un an quitta ce monde lorsque j'étais à la yéchiva.

Marcher sur des nuages

Connaissez-vous le plaisir d'être en vie ? Un homme se rend chez un spécialiste, car son médecin a décelé une anomalie. Il craint

d'entendre une terrible nouvelle. Le spécialiste lui prescrit une série complète d'examens – des prises de sang, des scanners, etc. – puis il rentre à la maison pour quelques jours, en attente des résultats. Pendant ces quelques jours, cet homme ne peut penser à rien d'autre que l'appel téléphonique qu'il attend de son médecin. Que vaut la vie si elle est sur le point de s'achever ? Enfin, le médecin le convoque dans son cabinet, le fait asseoir et lui annonce : « Je suis désolé de vous annoncer que vous n'avez *aucun problème* ! »

Lorsque cet homme quitte le cabinet du médecin, il marche sur des nuages. Il est l'homme le plus heureux de toute la ville. Désormais, il apprécie la douceur de la vie. Qu'il est bon d'être en vie ! Le bonheur d'arpenter une rue de Brooklyn, en étant en vie, n'a pas son égal parmi tous les plaisirs des riches.

Un atterrissage rapide

Mais que se passe-t-il ? Il marche sur des nuages, dans l'Avenue P (à deux pâtés de maison de la shoule), et avant de le réaliser, il est de nouveau de retour sur terre. Il se remet à marcher sur le trottoir, car il oublie. C'est une tragédie, car le simple bonheur d'être en vie doit vous inciter à marcher sur des nuages toute la journée.

Bien entendu, au bout d'un certain temps, votre esprit devient stagnant. Si vous n'avez pas étudié ce sujet, vous n'allez pas l'apprécier. Comme je vous l'ai mentionné plus tôt, vous devez créer un programme de bonheur. Cela ne se fera pas tout seul, en assistant simplement ici au cours. Car si vous ne vous activez pas pour vous rendre heureux, tout ce discours est du gâchis.

Les pompes funèbres

Vous devez apprendre à être *saméa'h* dans votre '*hélek* d'être en vie. Lorsque vous passez devant des pompes funèbres – vous en trouvez plusieurs sur la Coney Island Avenue – en passant devant, dites : *Baroukh Hachem*, je suis dehors ! Je ne plaisante pas ; je suis très sérieux. En passant devant le suivant : *Baroukh Hachem*, je suis dehors ; dites la même chose en passant devant le troisième, répétez-le.

Se trouver à l'extérieur des pompes funèbres est une *sim'ha*. À l'intérieur, c'est une maison funéraire. Une « maison », disent-ils – vous pensez que c'est confortable, qu'il y a de la musique pour les défunts et qu'on leur sert à manger. Non, c'est une boîte, c'est tout. Mais vous êtes à l'extérieur ! *Baroukh Hachem*, je suis à l'extérieur ! Dites-le !

Être vivant est un bonheur *ad ein sof*, nulle question à ce sujet. Mais vous devez développer ce bonheur, car la vie renferme bien d'autres bienfaits. Non seulement vous êtes en vie, mais vous avez également des reins en bon état. Je connais un homme qui n'a pas de reins – cela fait des années qu'il est sur liste d'attente pour obtenir un rein. Trois fois par semaine, il doit se rendre à la clinique pour y subir des traitements spéciaux. Il passe à chaque fois des heures et ces traitements sont coûteux. Mais il est heureux d'être en vie ; il est heureux d'avoir une machine qui le maintient en vie. Car il sait que c'est un *taanoug* d'être en vie. S'il pouvait obtenir un seul rein, il serait tellement heureux. Il aimerait bien être à votre place ! Il serait fou de joie !

Un nouveau rein

Prenons un homme qui a enfin obtenu un nouveau rein. Il en a un qu'il a « emprunté » à sa sœur, qui a été assez gentille de lui offrir l'un de ses reins. Il est désormais un transplanté. Vous pensez que c'est simple ? Cet homme ne peut prendre certains médicaments, qui pourraient perturber son système. Il prend une série de médicaments pour affaiblir son système immunitaire, pour éviter qu'il ne rejette le nouveau rein. Après tout, le rein n'est pas le sien – c'est un objet étranger dans son corps – donc la tendance du corps est de le rejeter. Il prend constamment des médicaments pour supprimer le mécanisme de rejet.

Certains médicaments sont parfois vitaux – cet homme contracte par exemple une infection et a besoin d'antibiotiques – mais il ne peut les prendre, car ils pourraient interférer avec ses médicaments antirejet. Il peut ainsi devenir sujet d'infections qu'il ne peut

combattre, car il ne prend pas de médicaments. Pour le reste de sa vie, il vit de manière précaire avec son rein unique.

Comment cet homme considère-t-il le monde? S'il voit quelqu'un de sombre et de déprimé, savez-vous ce qu'il pense ? Il pense : « Cet homme est fou ! Peut-il être triste ?! Il a son *propre* rein ! » Votre propre rein est un grand bonheur ! Un rein naturel placé précisément à sa place ! Il est adapté à votre corps. Lorsque cet homme vous voit dans la rue, il ne comprend pas que vous n'êtes pas extatique – non seulement vous avez votre propre rein, mais vous en avez deux ! Vous n'êtes pas millionnaire, vous êtes multimillionnaire !

Acquérir une attitude optimiste

Il est fort dommage que toute l'humanité ne chante pas pour célébrer ce qu'ils possèdent. Fréquemment, lorsque vous marchez dans la rue, remémorez-vous ce bonheur : vous avez tant de chance, vous êtes si riche !

Plus vous apprenez à devenir heureux, plus ce bonheur déteint sur vous et devient partie intégrante de votre personnalité. Peu à peu, une attitude d'optimisme se développe dans votre esprit et vous devenez une personnalité heureuse. Je suis tellement heureux d'être en vie, d'être de ce côté du portail du cimetière. » C'est ce à quoi vous devez penser lorsque vous passez devant le cimetière. « Non seulement je suis en vie, mais j'ai des reins ! » Quelle richesse !

Un délicieux cocktail

Nous commençons à réaliser qu'il est important de nous attarder sur des détails. Prenons un bienfait à la fois ; vous travaillez par exemple une semaine à apprécier le bon air. Apprécier le plaisir de respirer. Lorsque vous sortez du cours ce soir, prenez une profonde inspiration et dites : « Aaaaah ! C'est un véritable *taanoug*. » Aucun cocktail acheté dans le commerce ne se compare à l'air frais. Buvez-le – c'est gratuit, et c'est sain. Emplissez vos poumons. Votre sang devient immédiatement rouge grâce à l'air frais.

Disons que vous marchez en direction du *beth haknesset* et vous vous dites : « N'est-ce pas merveilleux d'avoir de l'air pour respirer ?

Au départ, c'est un 'hidouch gadol. De l'air ?! Je crains que même si vous en faites part à un talmid 'hakham, ce soit un grand 'hidouch. Vous lui dites : « Oui, l'air est vital. Je vais vous prouver que c'est ce dont vous avez le plus besoin. » Vous pouvez vous passer de nourriture pendant plusieurs jours d'affilée. Pour une période plus limitée, vous pouvez également vous priver d'eau. Mais sans air, vous ne pouvez absolument pas survivre.

Un demi-Hallel n'est pas suffisant

Le Midrach dit, à propos du verset : **על כל בל הַנְּשָׁמָה תְּהִלָּה יְיָ** , que **על כל בל הַנְּשָׁמָה** , pour chaque respiration, vous devez dire le Hallel. D'après mon rabbi, c'était le *gantz Hallel* (le Hallel complet). Pour chaque respiration, vous devez à Hachem un Hallel complet. Vous n'avez pas le temps pour cela – vous êtes trop occupés à respirer – mais au moins, sachez à quel point c'est fantastique !

Lorsqu'on est un peu déprimé et découragé, c'est une bonne idée d'aller à la fenêtre et de respirer profondément. L'air est une sorte de remède très puissant. Nous ne nous rendons pas compte : il arrive dans les poumons et l'oxygène s'unit avec votre sang, qu'il rend plus rouge. C'est une réalité. Pendant que vous respirez, votre sang est mieux alimenté en oxygène. Le fer dans votre sang qui lui donne sa coloration rouge, l'hémoglobine, s'unit avec l'oxygène et il achemine l'oxygène à travers tous les vaisseaux sanguins dans le corps, pour revigorer toutes les cellules. Tout votre corps est différent grâce à la respiration. C'est donc une bonne idée de pratiquer la respiration juste pour ce sentiment, pour apprécier ce grand bienfait de l'air.

Trois cents kilomètres de 'Hessed

L'air est un cocktail mélangé de façon précise, avec les bons ingrédients, afin qu'il soit non seulement bénéfique pour nous, mais aussi agréable. Il est composé d'environ vingt pourcent d'oxygène, et le reste est surtout du nitrogène et des gaz inertes, car il faut des éléments pour porter l'oxygène. Si l'air était composé exclusivement d'oxygène, vous deviendriez saoul. En respirant uniquement de

l'oxygène, vous auriez des vertiges et seriez intoxiqué. Le nitrogène est donc nécessaire pour diluer l'oxygène ; un peu de dioxyde de carbone est essentiel, car il aide vos poumons à respirer plus profondément. Les résidus de plusieurs gaz créent une combinaison du matériau parfait adapté aux êtres humains.

Savez-vous à quoi nous ressemblons ? À des poissons au fond de l'océan. Nous évoluons dans un océan, un océan d'air. L'océan a plus de trois cents kilomètres de haut. Nous sommes comme des poissons vivant dans cet océan d'air, que nous apprécions. C'est notre élément. Si nous voulions échanger d'espace avec le poisson, nous ne serions pas heureux et le poisson non plus. De ce fait, profitons et apprécions cet océan d'air autant que possible.

Pratiquer le plaisir

Entraînez-vous. Sur le chemin du retour, vous marcherez ici sur l'Ocean Parkway – c'est une belle rue, une promenade avec des arbres et des buissons. Après une pluie, elles dégagent une bonne odeur, et la combinaison de divers arbustes et d'arbres, alliée aux odeurs de la ville – un plaisir, ces odeurs de la ville – s'associent pour former un certain cocktail que vous ne buvez pas ; vous l'inspirez profondément dans vos poumons, et vous pouvez apprendre à l'apprécier.

Vous pensez qu'une résidence estivale dans le Maine et une résidence d'hiver en Floride vous rendront heureux ? Non, ce n'est rien. À quoi servirait une maison où vous étouffez sans air, où vous suffoquez pour avoir de l'air ? La respiration est une vraie *sim'ha* ! Savez-vous que certaines personnes ont des difficultés à respirer ? (*Le Rav prit une profonde inspiration*). Ah ! C'est un plaisir d'emplir vos poumons. *Mamach un taanoug* ! Ne riez pas de la respiration – c'est un grand bonheur de respirer.

Troisième partie : vivre le bonheur

Soyez étrange et heureux

Nous commençons à entrevoir que pour être *saméa'h bé'helko*, vous devez être un gars étrange. Vous ne pouvez pas toujours partager vos sentiments avec les autres ; ils se riront de vous. « *בְּאַזְנֵי כְּסִיל אֶל* – Ne parle pas aux oreilles du fou. » « *כִּי יָבוֹז לְשׂוֹכֵל מְלִיד* – Car il méprisera tes paroles de bon sens. (Michlé 23:9).

Ils diront : « Il y a un gars là, en bas de l'Ocean parkway, qui est heureux d'avoir deux reins ! Ha, ha ! » Tentez d'expliquer autour de vous, que vous êtes rempli de joie, que vous êtes *mamach bésim'ha*, car respirer est un bonheur, ils vous prendront pour un extravagant. Mais ils sont fous, car ils passent à côté du bonheur. Ne me dites pas que le plaisir et le bonheur ne sont pas destinés aux *tsadikim*. Ah non, vous un grand *tsadik*, ne voulez pas apprécier le soleil et le vent. Il mange son gâteau au chocolat et sa glace, mais être content du soleil est trop pour lui.

Ne soyez pas induit en erreur ! Un jour, un *tsadik froum* me demanda : « Vous enseignez aux gens à profiter de la vie ?! Le but de la vie, ce sont les *taanouguim* ?! Être *rodéf taanouguim*, courir après les plaisirs ? ! » Il était énervé contre moi. Je le regardai et lui répondit : « Regarde, tu as une montre au poignet. Je n'en ai pas. Tu viens à la yéchiva en voiture. Je marche à pied pour venir à la yéchiva. Qui court après les plaisirs, toi ou moi ?! Tu cours après eux, mais tu ne les trouves pas. Je ne suis pas à la recherche de plaisirs. Ce sont eux qui viennent à moi. Lorsque je marche dans la rue avec ma "Rolls Royce" – mes deux chaussures, c'est ma Rolls Royce – et respire l'air de Hakadoch Baroukh Hou, je profite de la vie. Je marche le long du cimetière d'Ocean Parkway, et je suis rempli de bonheur de me trouver du bon côté du portail. » Ce genre de *taanouguim Cacher* est un *'hiyouv*, c'est une *mitsva guédola* d'apprécier la vie de cette façon.

Des écouteurs, haut-parleurs et appareils-photos fabriqués par D.ieu

Qui a besoin de lieux de divertissement lorsque vous avez tout le bonheur ici ! Regardez ! Je suis en vie, *Baroukh Hachem*. Regardez vos pieds – *Baroukh Hachem*, j'en ai deux ! Et tous deux de la même taille ! Regardez vos oreilles – *Baroukh Hachem* ! Ce sont des écouteurs, de part et d'autre de votre tête – et vous n'avez pas besoin de les acheter en magasin.

Vous avez des dents : des dents tranchantes à l'avant et broyeuses à l'arrière. *Baroukh Hachem* ! Vous avez une langue qui fonctionne qui est occupée toute la journée dans votre bouche. Vous avez un «haut-parleur » dans votre bouche – les cordes vocales. Et des yeux ! Des appareils-photo dans votre tête. *Baroukh Hachem* ! Vous pouvez marcher, *Baroukh Hachem* ! C'est un sacré tour que vous possédez là, d'être capable de vous équilibrer en marchant. *Baroukh Hachem* ! Et ce n'est que le début.

Vous devez apprendre à être heureux de vos vêtements. Il n'est pas suffisant de réciter la Brakha de *Malbich Aroumim* pour vous acquitter. Vous devez étudier les détails de vos vêtements pour devenir heureux. Les poches et les boutons, tout. Étudiez.

Les chaussures dans le coffre à trésors

Étudiez vos chaussures. Les chaussures sont un bonheur. Y avez-vous déjà pensé ? Vous savez que dans certains pays, les hommes n'ont pas de chaussures. Seul un homme en porte, le chef de la tribu. Et pas chaque jour. De temps en temps, il met des chaussures, lorsqu'un visiteur, un touriste vient de l'extérieur. Il veut frimer, donc il met des chaussures. Autrement, il ne met pas de chaussures. Les chaussures sont un grand luxe. Une chaussure est un trésor.

Disons qu'un colonel de l'*American Air Force* atterrit sur cette île, alors le roi retire ses chaussures de son coffre à trésors, et il les met, et il marche avec son pantalon court couvrant son corps nu, avec des plumes sur sa tête pour accueillir le colonel. Il lui montre ses chaussures. Il est si heureux, c'est un aristocrate.

Sachons que les chaussures sont un bonheur. Ce n'est pas une exagération. Uniquement parce que nous vivons dans un pays où tout

le monde peut se permettre des chaussures, cela doit-il diminuer notre bonheur ?

C'est pourquoi il est attendu de nous de dire chaque jour : **שְׂעוּפָה לִי כָּל יוֹמִי**. Mais nous sommes paresseux, nous ne réfléchissons pas. Souvent, nous ne réfléchissons pas au *pérouch hamilot*. Mais je ne parle même pas de la « formalité » de faire la *brakha* à la shoule. Que se passe-t-il lorsque vous marchez dans la rue ? Prenez une minute par jour pour être heureux de vos chaussures. Pensez aux détails. Comme je suis chanceux d'avoir des lacets de chaussures avec des bouts en plastique. Sans bouts en plastique, j'aurais du mal à insérer le lacet dans le trou. Je devrais cracher dessus, le tourner et tenter de l'insérer dans le trou. *Baroukh Hachem*, j'ai du plastique sur les bouts des lacets. Y avez-vous déjà pensé ?

Des souvenirs précoces

Appréciez d'avoir un toit sur votre tête. Avez-vous cessé d'apprécier le bonheur d'une maison chaude ? C'est un '*hidouch* pour la majorité des gens. Une maison chaude ? Oui, une maison chaude est un bonheur. Il n'est pas facile d'avoir une maison chaude.

Lorsque j'étais enfant, notre maison n'était pas chauffée. Il faisait chaud uniquement à la cuisine où était situé le poêle à charbon. Vous deviez mettre du charbon dans le poêle. Lorsque le charbon avait brûlé, il fallait retirer les cendres du poêle. C'était la seule pièce où il faisait chaud. Si je voulais lire, je m'allongeais par terre dans la cuisine. J'étais par terre toute la journée, toute la nuit, dans la cuisine à côté du poêle. Le reste de la maison n'était pas chauffé. Nous n'avions aucun radiateur. La maison était froide. Si vous vouliez chauffer la maison, il fallait placer un poêle à kérosène dans les chambres. Le poêle à kérosène devait être alimenté par du combustible et parfois, il ne marchait pas. Lorsque vous vous leviez le matin, toute la pièce était noire, y compris votre visage ; la suie du poêle à kérosène rendait tout noir. Ce luxe d'avoir une maison chaude est un bonheur qu'il faut réaliser.

Aah!!! Quel plaisir d'avoir une maison chauffée. Lorsque vous marchez avec vos enfants, en hiver, en direction de la synagogue, dites : « 'Haïm, n'est-il pas bon d'avoir une maison chaude ? » Frottez

vos mains l'une contre l'autre. Il vous regardera comme si vous étiez tombé de la lune. Il ne vous comprend pas. Comme les adultes sont idiots, pense-t-il. Peu importe. C'est ainsi qu'on élève des enfants, et au final, ils vous remercieront.

Le miracle du robinet

Lorsque j'étais à Slabodka, personne n'avait d'eau courante à la maison. Il fallait marcher un demi-pâté de maisons pour obtenir de l'eau. Il était impossible de la boire, il était dangereux de boire de l'eau de puits. Il fallait d'abord la bouillir. Et ici, dans votre maison, vous ouvrez le robinet et de l'eau en sort, de l'eau pure à boire ! Quelle richesse, quel bonheur ! Et même de l'eau chaude ! De l'eau chaude qui sort d'un robinet ! C'est un véritable luxe. Autrefois, l'eau chaude ne provenait que des sources d'eau chaude. Si vous n'aviez pas de sources chaudes, vous ne pouviez avoir d'eau chaude, à moins de la bouillir. Pensez-y à chaque fois que vous ouvrez le robinet, et vous commencerez à devenir *saméa'h bé'helko*.

Examinez les détails de votre maison. « Lorsque vous montez les marches, murmurez : « Quel bonheur, ces marches ! » Vous savez, j'ai des marches chez moi, et souvent, je pense à l'époque de la Guémara où les escaliers n'existaient pas. Ils avaient une échelle, un *darga*. Essayez de monter sur une échelle pour monter à l'étage, ce n'est pas si facile. Même une échelle est une très belle invention, autrement, il faudrait monter avec une corde. Mais une échelle n'est pas si sûre. Donc, les escaliers sont un luxe. Imaginez un homme qui apprécie ses escaliers. Sa vie est pleine d'amusement, pleine de bonheur.

Devenir millionnaire exige du temps

Peu à peu, vous vous initiez. Bien entendu, c'est une carrière. Il faut faire des efforts. Pendant cinq minutes par jour, entraînez-vous à apprécier l'air. Cinq minutes la semaine suivante, entraînez-vous à apprécier les escaliers. Cinq minutes par jour, entraînez-vous à apprécier vos habits. Peu à peu, vous accumulez de la richesse dans votre compte en banque, et au fil du temps, vous serez un homme heureux, possédant de nombreuses richesses et trésors.

Vous devez vous y mettre. M'écouter ne suffit pas. Il faut du travail même pour devenir un faux millionnaire, donc être un vrai millionnaire de *hasaméa'h bé'helko* prend certainement du temps et exige un travail laborieux. Vous devez décider que vous poursuivez cette carrière de bonheur et vous répétez inlassablement : « Je Te remercie, Hachem, pour ce petit-déjeuner. Je Te remercie, Hachem, d'avoir la possibilité d'aller aux toilettes. » Ne vous appuyez pas sur les *brakhot* que vous faites. Exprimez-vous dans votre propre langue. Toujours. Et ensuite : *אָהר הַרְבוּר – הַמְחַשְׁבָּה נִמְשָׁכֶת* – votre esprit sera transformé grâce à votre discours, et vous deviendrez heureux. Au début, cela ne marchera pas. Vous ne vous sentirez pas si heureux. Mais vous continuez à réfléchir et à parler, et ces idées s'installeront dans votre esprit.

La garantie de bonheur du Rav Miller

Ce sont les propos du Méssilat Yécharim : *הַחִיצוֹנוּת מְעוֹרְרֶת אֶת הַפְּנִימִיּוּת* – l'extérieur stimule l'intérieur. Même si ce n'est pas sincère au départ – vous n'êtes pas si heureux de respirer. Mais gardez le cap, et peu à peu, à partir des profondeurs de votre *néchama*, le vrai bonheur finira par sortir. Peu à peu, vous ajouterez d'autres choses. Et au bout d'un temps, tous les éléments s'ajoutent les uns aux autres et vous devenez un véritable millionnaire. Vous aurez bientôt quarante, cinquante choses. Et ce n'est encore rien, car il y a bien plus. Et avec quarante raisons d'être heureux, vous vous serez déjà riche. Et si vous êtes encore un jeune homme – même un jeune homme de soixante ans – et vous poursuivez cette voie, cette carrière jusqu'à vos 90 ans, vous deviendrez très riche.

Je vous garantis que si vous vous y mettez, vous serez heureux. Vous deviendrez un serviteur de Hachem et un grand homme.

Hachem nous a enseigné une voie vers le bonheur

On pourrait encore étudier longuement ce sujet – j'ai encore beaucoup d'idées sur la liste dont je voulais vous parler, mais j'ai déjà largement dépassé mon temps. Mais nous avons au moins commencé à étudier le sujet. C'est une science qu'il faut étudier et pratiquer,

mais au moins, nous sommes informés de l'existence du bonheur conforme à Hakadoch Baroukh Hou, et disponible pour chacun d'entre nous.

Ne me demandez pas : « Pourquoi n'entends-je pas ce discours de mon rabbi, de cette personne ou de ce tsadik ? » Les vrais tsadikim savent que c'est la voie vers le véritable bonheur dans la vie. Car c'est la voie – la voie du bonheur – mise en place par Hachem pour nous, dès le jour de notre départ de Mitsrayim. הַיּוֹם אַתֶּם יֹצְאִים בְּרֶחֱשׁ הָאֶבֶב – c'est la beauté d'un jour de printemps et de milliers d'autres détails ordinaires de notre vie qui sont censés être la source véritable de notre bonheur.

Passez un excellent Chabbath !

EN PRATIQUE

Le guide du bonheur pas à pas

Hachem a fait en sorte d'insister pour que Yétsiat Mitsrayim ait lieu par un beau temps ; ce ne sont pas les grandes choses qui nous rendent heureux, mais c'est dans les détails apparemment insignifiants que réside le bonheur. Lorsque nous nous concentrons sur le bonheur des petits détails, nous traversons la vie avec bonheur.

Cette semaine, *bli néder*, je remercierai Hachem en détail pour l'un des nombreux bénéfices qu'Il m'accorde. Je réfléchirai combien je serais malheureux si certaines de ces bénédictions, que je prends pour acquises, m'étaient retirées. Je le dirai à voix haute. Peu à peu, je commence à apprécier les joies de la vie et me réjouis avec Hachem.

QUESTIONS ET RÉPONSES

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

Les noms d'animaux sauvages

Q : Pourquoi les hommes juifs portent-ils des noms de behemoth tméot, des animaux sauvages non Cachers ? Je pense en particulier au nom Dov, l'ours et à Arié, le lion.

R : Pourquoi les Juifs portent-ils des noms d'animaux, comme l'ours et le lion ? Réponse : ces noms sont en réalité des prières. Chaque nom est une *téfila*. C'est une prière afin que ce Juif acquière la qualité de *guévoura*, devienne un héros.

Si vous voyez un ours marcher dans la rue le soir, vous n'allez pas vous lever et lui serrer la main. Même si vous l'apercevez à cinq pâtés de maisons de là, vous arrêtez un taxi et prenez la direction opposée. S'il n'y a pas de taxi, vous grimpez sur le pôle téléphonique.

Un Juif doit ressembler à l'ours. L'ours, c'est le symbole du héros. Il faut être fort, et être disposé à partir en combat pour l'honneur de Hachem. Un Juif doit être un lion. Il doit avoir une volonté de fer et être intrépide, à l'instar du lion. Un Juif doit incarner toutes les vertus

Binyamin zéev yitrof, Binyamin est un loup ravisseur (Vayé'hi 49:27). Non seulement nous donnons des noms, mais Hakadoch Baroukh Hou, par l'intermédiaire de Ses prophètes, a donné de tels noms. Binyamin zéev yitrof. C'est un loup. Un loup a faim, a toujours faim, et Binyamin a faim de Mitsvot. Il a faim de servir Hachem. Il ne sert pas Hachem comme quelqu'un qui y est obligé. Non, pour l'*avodat Hachem*, il a un appétit de loup. Lorsqu'un loup dévore un agneau, il ne le fait pas *léchem mitsva*, à l'instar d'un homme qui a beaucoup mangé la veille du Chabbath, et vendredi soir, il n'a plus faim, mais est contraint de prendre part à la *séouda* et de manger. Non ! Il a faim de mitsvot. C'est pourquoi il se nomme loup. Ainsi, tous ces noms représentent divers traits de caractère désirables dans le service de Hachem.