



[fr.chabad.org](http://fr.chabad.org)

« Aime ton D.ieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tous tes moyens » – Deutéronome

De même qu'un oiseau s'élève dans les cieux grâce à ses deux ailes, une mitsva est transportée vers le haut par des ailes d'amour et de crainte de D.ieu. De plus, aimer D.ieu est une mitsva, l'une des six qui sont applicables à chaque instant de notre vie.

Mais comment fait-on pour avoir des ailes ? En d'autres termes : si vous n'aimez pas, à quoi cela sert-il d'avoir une mitsva d'aimer ?

Mais la réalité est que nous sommes nés avec des ailes. Nous avons juste besoin d'un peu d'exercice pour les déployer et apprendre à nous en servir. Nous avons un amour inné pour D.ieu, mais, comme l'écrit Maïmonide, si vous ne pensez jamais à D.ieu, il est dur de ressentir de l'amour pour Lui. [Lire la suite](#)

{BANNER}

{BANNER}

Alors, à quoi faut-il penser ? Voici une méditation, prescrite par Rabbi Chnéour Zalman de Lyadi :

a. Le matin, avant la prière, contemplez la grandeur de D.ieu. Considérez les merveilles de Sa création. Imaginez ce que la puissance qu'implique la création d'un tel univers – à partir du néant absolu – puis d'en maintenir l'existence à chaque instant.

- b. Ensuite, considérez votre relative petitesse, combien insignifiant vous êtes face à une telle grandeur.
- c. Maintenant, imaginez que ce Créateur incommensurablement grand met tout de côté (si l'on peut dire) pour prêter attention à vos prières, vous aider à accomplir vos mitsvot, étudier la Torah avec vous, et, de manière générale, vous faire avancer dans la vie. Son amour pour vous est aussi infini qu'Il l'est.
- d. Recommencez quotidiennement jusqu'à ressentir l'amour.

Maintenant que vous avez les ailes, faites s'envoler quelques mitsvot. Vous avez une raison de vivre, faites-le par amour ! C'est bien plus agréable que de sentir que l'on porte un fardeau.

C'est pourquoi l'amour est une mitsva contagieuse : quand les autres voient une personne dont la vie est propulsée par l'amour de D.ieu, ils déploient leurs ailes pour voler avec elle.