



A l'image d'un sportif, la vertu ne s'acquière que par la répétition incessante de l'effort.

Méthode pour changer

Eloge de la répétition

Maïmonide, dans son commentaire sur le Traité des Pères (Avot) donne une clé importante à ceux qui veulent s'améliorer: c'est par la répétition des efforts que l'on s'attache à une qualité.

אבות פרק ג' משנה טו'

הכל צפוי והרשות נתונה ובטוב העולם נדון והכל לפי רוב המעשה

פירוש המשנה להרמבם

המעלות לא יושגו לפי שעור גודל המעשה, אלא לפי רוב מספר המעשה. וזה, שהמעלות אמנם יושגו בכפול מעשי הטוב פעמים רבות, ובזה יושג הקנין, לא בשיעשה האדם מעשה אחד גדול ממעשי הטוב, שבזה לבדו לא יושג קנין. משל זה, שהאדם אם יתן למי שראוי אלף דינר, בפעם אחת ולאיש אחד, לא תושג לו מעלת הנדיבות בזה המעשה האחד הגדול, כמו שתושג למי שיתנדב אלף פעמים באלף דינר, ויתן כל דינר מהם על צד הנדיבות, לפי שזה ייכפל על ידו מעשה הנדיבות אלף פעמים, ויושג קנין חזק, וזה פעם אחת בלבד התעוררה הנפש התעוררות גדולה למעשה טוב, ואחר כן פסקה מזה

Traité des Pères, chapitre 3 michna 15

Tout est connu [du Créateur], et malgré tout la liberté est donnée à l'homme.

La justice divine s'applique avec clémence.

Tout[e grandeur ne s'acquiert] que par le grand nombre d'actes.

Commentaire du Rambam

Les vertus ne s'acquèrent pas par des grands actes mais par la répétition du geste.

Par exemple : si un homme donne mille dinar d'un coup, il ne deviendra pas aussi généreux que celui qui donne mille fois un dinar. En effet, l'âme du premier n'a été éveillée qu'une seule fois, certes fortement, quand celle du second l'a été mille fois.