

Kol Nidre - Yom Kippour 5772

7 octobre 2011

Le Judaïsme comme discipline

Rabbin Robert Golub

L'année dernière, mon corps m'a donné un sérieux signal d'alerte en me rappelant que je n'étais pas aussi jeune que je le pensais. Vous voyez, j'ai longtemps travaillé dans l'illusion que j'étais encore un jeune homme. Après tout, ayant sauté une année scolaire à l'école primaire, j'étais habitué à être le plus jeune de ma classe. J'ai terminé le lycée en 1968 alors que je n'avais que 16 ans ; et j'ai fini l'université quatre ans plus tard, à l'âge de 20 ans. Et quand j'ai terminé mes études pour l'ordination rabbinique en 1978 à la sortie d'entretiens pour un poste de rabbin des congrégations, on m'a toujours dit que j'étais jeune pour un rabbin. Et bien que de nombreuses années se soient écoulées depuis lors, dans mon for intérieur, je suis resté un jeune adulte.

Mais l'année dernière, mon corps a décidé qu'il était temps de me réveiller de cette illusion. Alors, il y a 18 mois, j'ai eu une crise cardiaque. Heureusement, c'était une attaque légère. Les médecins m'ont simplement mis deux implants endovasculaires à travers une artère et après quelques heures de repos et de récupération, j'étais essentiellement remis à neuf.

Bien sûr, ce n'était pas la fin de mon rétablissement. J'ai dû commencer à faire de la rééducation pour les patients cardiaques, un programme d'exercices physiques pour mettre du cœur à ma pression artérielle afin de vérifier avec quelle efficacité mon cœur fonctionnait. Comme je m'essouffais pendant les 30 minutes d'exercice, je me suis rappelé un commentaire que mon professeur de Talmud m'avait dit quand j'étais étudiant à l'école rabbinique à l'Université de Judaïsme de Los Angeles.

Comme la première année d'études de droit ou de médecine, la formation rabbinique est un véritable chemin de croix (ou de Magen David !), avec plusieurs heures de cours et d'étude à la bibliothèque par jour, destinées à nous fournir de solides connaissances des volumes essentiels - la Bible et le Talmud - qui sont les outils de base d'un rabbin. Chaque jour, nous étions huit dans la classe de première année à nous asseoir, longtemps, autour d'une même table dans la même pièce du même bâtiment, penché sur un vieux texte maintes fois étudié. Chaque jour, nous passions des heures dans cette même position, à développer une véritable astigmatie et à risquer de devenir bossu. Pour tenter de sortir de cette routine quotidienne, plusieurs de mes camarades ont pris un abonnement au centre YMCA de Hollywood, un programme de remise en forme bien connu qui était située juste au coin de notre école. C'est là qu'ils allaient après la classe de

Talmud du matin ou avant l'étude biblique de l'après-midi pour faire des exercices physiques ou un footing.

Cette année-là, notre professeur de Talmud était un rabbin d'une quarantaine d'années, doté d'une intelligence supérieure et d'une connaissance profonde du Talmud et un large tour de taille ! Un jour, alors que nous avions terminé une autre leçon, mes camarades de classe, très sportifs, ont commencé à faire des projets pour savoir quand ils iraient à la gym pour s'entraîner. Le rabbin, entendant la conversation, a tout à coup pris un visage grave quand il a réalisé ce dont ils parlaient. «Excusez-moi cher rabbin, voulez-vous nous accompagner à la salle de sport ?" demanda l'un des étudiants. "Un peu d'exercices pourrait vous faire du bien !" Le rabbin a pris l'air d'une personne qui venait de manger quelque chose de franchement indigeste et a annoncé, "Schvitzing c'est pour les goyim!"

C'était il y a presque 40 ans. Meme, en Israël, 15 ans plus tard, il n'y avait pas encore cette révolution sportive comme partout aujourd'hui. A ce moment là, quand je vivais en Israël, je travaillais comme responsable des relations des visiteurs du Technion, l'Institut israélien de technologie de Haïfa. Il m'arrivait souvent de trouver amusantes les rencontres des professeurs israéliens de l'Institut avec des groupes de touristes et de donateurs américains. Quand les Américains arrivaient, je remarquais qu'ils portaient chacun une marque différente de chaussures de sport. Lorsque nous commandions un déjeuner pour les donateurs américains de l'école, nous devions donner des consignes spéciales pour que le traiteur prépare un menu spéciale "à l'américaine", et non pas selon la seule norme israélienne: pas de viande rouge, seulement du poulet ou du poisson préparés soit au four ou grillé, pas de friture, avec des salades fraîches et du riz complet, pas de frites ni de légumes en sauce. Et pour le dessert, des fruits et pas de gâteau, avec des jus de fruits fraîchement pressés ou de l'eau minérale, pas de Coca Cola. Et la conversation s'orientait invariablement sur la trajectoire du footing des visiteurs avant le petit déjeuner, ou le match de tennis prévu pour l'après-midi, ou l'absence de salle de musculation et autres infrastructures sportives dans l'hôtel. Mes collègues israéliens restaient timidement assis dans le calme quand la conversation s'orientait vers ce type de sujets; ils ne savaient pas quoi faire de ce phénomène. Ils ont pensé que les 3 années de service militaire de base à partir de l'âge de 18 ans, et les 40 jours par an dans les réserves militaires jusqu'à l'âge de cinquante ans étaient amplement suffisants pour les maintenir en bonne santé pour la vie.

Aujourd'hui, tout le monde semble être aussi soucieux de son corps que de son esprit. Même votre Président Nicolas Sarkozy est amateur de sport! Pourquoi cette révolution sportive est-elle devenue tellement ancrée dans notre époque ? Pourquoi cette ruée vers les gymnases, courts de tennis et de squash et de pistes de footing? Pour certains, la raison est simple : ils aiment faire du sport, tout simplement. Ils se sentent bien quand ils sont *schvitzing* ; ils « se gavent de sucre » avec du *Gatorade* et d'autres boissons énergisantes, ils font le nécessaire pour avoir des muscles douloureux et « avoir un coup de pompe » et tout le jargon qui va avec. On pourrait les appeler « les masochistes heureux ».

Bien sûr, ma terminologie trahit mes sentiments et ce que, selon moi, la plupart d'entre nous éprouvons quand nous faisons des tours de piste. Nous ne faisons pas d'exercices physiques parce que c'est amusant. Une bonne séance d'entraînement, un match dur de tennis, des longueurs de natation, une course de longue distance, même une marche rapide sur le chemin du travail ou pendant le déjeuner - ces activités ne sont pas intrinsèquement agréables. Oui, c'est devenu plus agréable depuis l'invention de l'*iPod* afin que nous puissions nous brancher et écouter notre musique préférée, mais cela ne change pas un fait fondamental - ces activités sportives ne sont pas intrinsèquement agréables. Les exercices physiques prennent beaucoup de temps, peuvent être fatigants, et, si vous n'êtes pas convaincus, il y a toujours un million d'autres choses que l'on pourrait faire à la place qui seraient bien plus agréables, comme prendre une autre tasse de café, lire des méls ou faire une sieste.

Mais, même si ce n'est pas amusant, nous continuons à courir, marcher, nager et nous déplacer, juste à côté des « masochistes heureux » non pas parce que nous devons nécessairement profiter de ce que nous faisons, mais à cause de la récompense que nous recherchons, les avantages que nous cherchons à obtenir de l'exercice. Il y a des gains plus immédiats - ce sentiment frais revigoré après un bon entraînement ; le "moment optimal" où le sang est vigoureusement pompé à travers le corps. Et puis il y a les avantages plus quantifiables - une taille plus fine, un ventre plus ferme, une poitrine plus musclée, un corps plus beau à regarder. Mais le plus important ce sont les gains à long terme, nous espérons profiter de tout le dur travail - une meilleure santé et une longévité accrue. Je ne me suis jamais senti comme ça avant que mes propres enfants se soient mariés et fassent maintenant le projet de fonder leur propre famille. Soudain, je veux faire tout mon possible pour m'assurer d'être là pour longtemps pour connaître mes futurs petits-enfants. Nous avons tous grandi sous la menace des maladies après la quarantaine, que ce soit une crise cardiaque ou un cancer, qui peuvent être évitées grâce à une meilleure alimentation et plus d'exercices. Nous vivons tous des vies remplies de stress, couplé à fatigue au travail et à domicile. L'exercice joue un rôle essentiel dans la diminution des risques pour mériter une meilleure santé. Nous ne pouvons pas être des masochistes heureux mais nous partageons toujours les gymnases avec eux, en étant cruels avec notre corps afin d'être gentils envers nos vies.

Qui ne veut pas vivre une vie longue et saine ? Qui ne veut pas voir ses enfants atteindre l'âge adulte, ses petits-enfants naître et grandir ? Qui n'est pas intéressé par la possibilité de rester fort et sain tout au long de la vie, de participer à la vie aussi pleinement que possible et aussi longtemps que possible ? Si tels sont nos objectifs sincères, alors il n'y qu'une direction possible : vers les gymnases, les cours d'aérobic, les salles de « muscu », les piscines et toute autre forme de torture qu'on appelle exercices physiques.

Bien sûr, il n'y a pas de garantie dans la vie. Nous ne sommes pas les maîtres de notre destin et nous savons que malgré nos meilleurs efforts, il se peut que nos vœux de vie et de santé ne soient



pas exaucés. Mais au moins nous pouvons accomplir ce qui est de notre ressort pour essayer qu'ils deviennent réalité. Je citerais les mots de mon médecin : « Le footing, je déteste ça ! Trois fois par semaine, je déteste ça ! Je déteste me lever quand il fait encore noir dehors. Je déteste courir dans la chaleur et le froid. Ce n'est pas drôle et je n'en tire aucun plaisir. Mais je continue à faire du footing, trois fois par semaine, car je sais que c'est bon pour moi, et Robert, vous devriez en faire autant, parce que ce sera bon pour vous ».

Le problème avec l'exercice, outre l'inconfort immédiat évidemment, c'est qu'il exige une discipline. C'est après tout une habitude sportive, ce qui signifie qu'elle exige un engagement à long terme, du temps chaque jour, chaque semaine, longtemps, le temps d'une vie. Elle exige la capacité de mettre de côté ses désirs momentanés. Favoriser les avantages sur le long terme, plutôt que de rester au lit encore quelques minutes ou prendre une autre tasse de café. Il est difficile de garder le long terme à l'esprit lorsque le court terme vous dit « vous êtes de transpirer maintenant ou par ce temps là ! » Elle exige une discipline consistant à rester sur la bonne voie, malgré toutes les tentations qui nous entourent. Pour réussir, on doit être prêt à faire des sacrifices, à dire « non » à ses souhaits immédiats, à son *yetzer hara* (mauvais penchant) et dire « oui » à son côté positif, axé sur le souci d'être en bonne santé, son *yetzer hatov* (bon penchant). Pour obtenir les avantages d'un corps beau et sain, il faut être prêt à sacrifier, et ce n'est jamais facile. Ce n'est jamais amusant de se priver.

Cette notion de discipline, sacrifice et privation a une importance à toutes les époques de l'année, mais surtout en ce jour de Yom Kippour. Nous sommes tous venus ce soir avec le goût du repas précédent le jeûne encore présent dans nos bouches. Pour les 25 heures à venir, ce sera le dernier repas que nous aurons dans la bouche. Jusqu'à demain soir, nous nous abstiendrons de toute nourriture et boisson, nous allons sacrifier les plaisirs corporels et essayer de discipliner notre volonté.

Pourquoi est-ce que nous jeûnons ? Plusieurs raisons peuvent être avancées. Nous pouvons cependant en éliminer une de la liste : l'ascétisme. Nous ne jeûnons pas parce que nous aimons cela ou parce qu'il y a quelque chose de noble, de supérieur dans le fait de se passer de nourriture. Oui, le judaïsme prône la modération et abhorre la gourmandise, mais le fait de se priver simplement pour le plaisir de le faire c'est un péché. En fait, les Rabbins enseignent que l'ascète, celui qui s'abstient volontairement de jouir de l'abondance de la vie, sera sévèrement jugé dans l'au-delà pour avoir pêché contre Dieu, le Créateur du monde entier. C'est une chose d'entendre tranquillement la souffrance de chacun et de ne pas protester. C'en est une autre de profiter d'une certaine façon des souffrances. Notre littérature est remplie d'histoires innombrables de saints juifs qui vivaient de pain et d'eau fraîche, etc. Mais la raison pour laquelle ils ont reçu tellement de louanges n'est pas parce qu'ils ont apprécié leurs sacrifices, mais parce que, en ayant moins la semaine, ils avaient plus le sabbat ou les fêtes.

Nous ne jeûnons pas parce que nous aimons ça. Notre religion n'est pas et n'a jamais été du



masochisme dans la joie ! Nous jeûnons car c'est une obligation. Nous nous sacrifions afin d'obtenir la miséricorde de Dieu. Nous nous disciplinons afin d'établir un ordre de priorité et de régler d'abord les choses importantes. Nous nous passons de nourriture afin d'élever nos préoccupations loin du corps et de l'immédiat vers l'âme et l'Eternel. Nous nous abstenons afin de démontrer notre maîtrise de nos désirs et nos instincts, de montrer que nous sommes le « moi » et pas seulement le « ça » (en psychanalyse). Il y en a peut-être parmi nous qui ne ressentent aucune douleur, aucune difficulté pendant le jeûne de 25 heures. Je ne suis certainement pas l'un d'eux. La plupart d'entre nous ne sommes pas des masochistes, et si l'occasion nous en était donnée, nous pourrions manger et boire immédiatement. D'autre part, nous nous privons d'aliments et de boissons aussi en espérant que le bien issu de nos actions s'accumulera dans un compte d'épargne du bien. Notre vie sera meilleure après tant d'efforts. Peut-être que ce petit bout de sacrifice de soi, avec l'aide de Dieu, guérira un cœur brisé, libérera une vie de la colère et de la déception, apportera la paix ou nous affranchira de la culpabilité et des remords. Comme avec le sport, nous sommes à la recherche d'une vie plus saine, une vie spirituelle plus saine. Pour atteindre cet objectif, notre tradition prescrit de jeûner le jour de Yom Kippour. Comme mon médecin, on pourrait dire, « Nous détestons le jeûne une fois par an, nous n'aimons pas ne pas pouvoir manger quand nous avons faim, nous détestons ne pas pouvoir boire quand nous avons soif. Nous ne recevons aucun plaisir de l'acte de jeûner, mais nous le faisons chaque année parce que nous croyons que c'est bon pour nous, parce que Dieu l'a prescrit pour nous ; et c'est ainsi que dans l'accomplissement de la volonté de Dieu, nous obtiendrons une récompense magnifique et divine, une vie meilleure ».

Oui, le jeûne de Yom Kippour est bon pour nous. Je dois même avouer qu'à la fin de l'après-midi de Yom Kippour, quand nous terminons *Mincha* (les prières de l'après-midi) et que commence *Neilah* (le service en début de soirée), je sens même cette montée d'adrénaline qui coule à travers mon corps et c'est rafraîchissant quand je me rends compte que j'ai réussi à maîtriser mon désir de manger. Cela n'a pas été aussi difficile. *I made it !*. Je me suis discipliné. Bien sûr, j'ai connu des moments de malaise, c'était difficile de se contrôler et de limiter mes instincts. Mais quand j'entends le son du *shofar* du soir suivant, marquant la conclusion du Jour de l'Expiation, quand je vois la bougie de l'*Havdala* allumée, séparant le jour du jeûne du jour nouveau où l'alimentation est à nouveau permise, quand je sens que mes prières ont été accompagnées de mon sacrifice ; si petite qu'elles puissent paraître, je sais que les récompenses ont largement compensé les difficultés.

Le jeûne une fois par an à Yom Kippour est comme une discipline intrinsèque au judaïsme. Mais ce n'est pas la seule. En fait, nous pourrions dire que l'ensemble de la *Halacha*, la totalité de la loi juive, est un ensemble de discipline, qui régit nos actions, ce n'est pas seulement une journée par année, mais l'ensemble de nos vies. Telle est la nature de la loi juive - c'est tout un système d'ordonnances de nos vies, qui limite nos options, qui limite notre liberté, qui exige de nous sacrifier. Se maîtriser pour atteindre un objectif plus élevé et un plus grand bien. Pourquoi, faudrait-il y adhérer ? Pourquoi devrions-nous continuer à dire « non » à nos instincts et nos



désirs quand on préfère dire « oui » ? Ici aussi, les réponses sont nombreuses et à multiples facettes. Pour les personnes intéressées par l'aspect théologique de la question, nous disciplinons nos vies selon la *Halacha*, car cette « *mitsva* », c'est une injonction que Dieu le Tout Puissant nous a donné. Pour le nationaliste juif, nous exerçons notre maîtrise de nous-mêmes et acceptons les injonctions de la loi juive, car c'est ce que 4000 ans d'expérience juive et de sagesse ont distillé et ont été transmis jusqu'à nous. Pour les personnes formées philosophiquement, nous acceptons la nécessité de sacrifice et de suivre la loi, parce que, comme dans la langue de Jean-Jacques Rousseau, c'est la volonté générale, ce que nous voudrions tous et aspirons à faire si nous étions totalement libres de choisir.

Quatre mille ans de judaïsme, quatre mille ans d'une relation unique entre Dieu et un peuple, ont donné naissance à un système global de vie. Il édicte ce qu'il faut faire et quand il faut le faire, à chaque instant, comment s'alimenter, comment s'habiller, comment faire l'amour à son épouse ou époux, comment élever les enfants, comment faire le deuil de nos défunts. Un Juif pratiquant doit mettre de l'ordre dans sa vie, restreindre ses options, limiter sa liberté, apprendre l'autodiscipline dans le but d'adhérer à la loi juive. Une telle vie pourrait sembler terrible d'un point de vue extérieur ! Quelles difficultés, quels sacrifices, quel contrôle de soi ! Qui choisirait de se soumettre à une telle vie ? Pourquoi assumer une telle responsabilité ?

Fait intéressant, il semble que de plus en plus de Juifs commencent à aller dans cette direction. Mais, comme l'exercice physique, le respect de la loi juive - cacherout, shabbat et fêtes, participation communautaire et autres, ce respect peut être parfois lourd et difficile. Il s'agit de donner quelque chose, que ce soit du temps, de l'argent ou des désirs sur le long terme. Nous imposer de la discipline au nom du judaïsme, ce n'est pas commode. Mais quel prix êtes-vous prêt à payer pour votre confort ? Si une personne ne fait pas d'exercice, les recherches montrent qu'il met en danger sa propre santé.

De la même façon, il y a des conséquences à prendre en considération dans le choix d'observer ou non la loi juive. Selon quels critères allons-nous mesurer la santé de l'identité juive ? Dans le mariage entre juifs d'un côté contre le mariage mixte ou interethnique de l'autre ? Affiliation avec le judaïsme d'un côté ou participation à des cultes de l'autre ? Identité juive d'un côté ou assimilation de l'autre ? Maintes et maintes fois il est clair que ceux qui grandissent dans un foyer qui s'efforce d'observer la loi juive seront plus susceptibles de continuer à être liés au judaïsme et la communauté juive en tant qu'adultes. Il n'existe aucune garantie ici, comme dans la question de l'exercice physique en général, mais c'est généralement la règle selon laquelle plus on est prêt à imposer à nous et nos enfants la discipline du judaïsme, plus la probabilité que nous, nos enfants et nos petits-enfants vivent une vie longue et saine dans le respect du judaïsme. Savez-vous ce qui est le plus triste pour un rabbin ? C'est d'officier à un enterrement où les seuls Juifs présents sont le rabbin et le défunt, quand il n'y a pas de membre de la famille – que ce soit un enfant ou un autre parent - pour réciter le Kaddish (prière de l'endeuillé). Lorsque notre temps sur terre touche à sa fin, savez-vous qui sera en mesure de réciter le Kaddish pour vous ? Et êtes-



vous certain(e) que lorsque cette même personne qui récite le Kaddish pour vous mourra, y aura-t-il quelqu'un pour le lui réciter?

La Torah nous dit que lorsque Dieu créa le genre humain, il a commencé avec un seul homme. « Vayivra Elohim et HaAdam betsalmo (Genèse 1: 27) ». Pourquoi, demandèrent les rabbins, est-ce que la Torah utilise l'article défini, « VaYivra et HA' Adam », littéralement « Dieu créa l'homme », par opposition au terme générique « VaYivra Adam, Dieu créa un homme (ou l'humanité) ». Après tout, pourquoi spécifier « L'homme » quand c'est le seul homme qui existe? Ils répondent: « La Torah utilise l'article défini même s'il y a la présence d'un seul homme, afin d'enseigner que chacun de nous se tient devant Dieu comme le seul homme créé ». Alors que depuis la création, des millions et des millions d'hommes et de femmes ont été créés, chacun de nous se tient devant Dieu de la même manière que ce premier homme, l'unique homme créé. Nous ne pouvons pas nous cacher dans la foule de l'humanité, nous ne pouvons pas permettre que les autres apparaissent devant Dieu à notre place. Chacun de nous apparaît séparément et individuellement devant Dieu. Et si chacun de nous apparaît seul devant Dieu, alors nous devons agir comme si nous étions seuls au moment du jugement dernier, nous sommes seuls dans le respect du commandement divin, nous sommes seuls à devoir respecter la loi. Dans le cas contraire, si nous ne nous disciplinons pas, si nous ne nous imposons pas les exigences du judaïsme, alors dans cette relation d'une personne, un seul Dieu, il n'y a littéralement personne d'autre qui le fera.

Chers amis, chaque voyage doit commencer par la première étape. La route de l'observance, le voyage à la discipline juive plus grande, la voie vers l'assurance d'une identité juive saine maintenant et dans l'avenir. Si nous sommes prêts à commencer le voyage, alors nous devons nous rappeler qu'aucun Juif ne peut ni ne doit être appelé à en faire plus du jour au lendemain. Comme le futur marathonien, il faut commencer par s'entraîner lentement, quelques pas à la fois, en allongeant progressivement l'entraînement. Nous devons commencer l'exercice du judaïsme aussi lentement. Heureusement, il y a beaucoup de possibilités et de variétés différentes pour la pratique du judaïsme dans les jours et les semaines à venir. Après Yom Kippour, il y a les fêtes de *Souccot* et *Simhat Torah* et, bien sûr, le respect hebdomadaire du shabbat. Et autour de nous, il y a des ressources juives - écoles juives, instituts et autres synagogues - chacun offrant un autre programme ou une activité visant à enrichir nos vies juives. Comme les Maximes des Pères l'enseignent, *Al Shlosha Dvarim Ha Olam Omed - Al HaTorah, ve'al HaAvodah ve al gemilut Hasadim* (**Simon le Juste disait: « Le monde tient sur trois choses : l'étude de la Torah, le service pour Dieu et la bienfaisance. »**)(Chapitre 1, Michna 2). Il existe de nombreuses occasions d'étudier le judaïsme, de respecter la première des *mitzvot* qui est d'étudier la Torah. Il y a de nombreuses façons de pratiquer le judaïsme, d'accomplir la *mitzvah* de *Avodah*, de pratiquer notre culte, et bien sûr ; il a d'innombrables occasions pour *Gemilut Hassadim*, pour faire de bonnes œuvres, pour faire des actes de bienfaisance. Les possibilités de pratiquer le judaïsme abondent. Nous avons tous besoin de volonté et de discipline pour commencer.



Soyons donc déterminés à faire de cette année, 5772, l'année d'une plus grande discipline, pour l'exercice physique et l'exercice spirituel, pour la santé du corps et de l'âme et disons Amen.