

Et si nous fermions les yeux pour un moment de silence, un temps pendant lequel nous serions à l'écoute de notre corps et de notre âme.

Et si, pendant ce moment, nous pensions à des événements qui, dans l'année qui vient de se terminer, nous ont apporté du bonheur. Parce que le monde est aussi rempli de moments heureux.

Nous les oublions car les nouvelles que nous entendons du monde, ce sont des morts violentes, des feux qui dévorent forêts et habitations, des ouragans et des torrents de boue et d'eau qui meurtrissent villes et villages. Sans oublier des conquêtes armées, des violences à l'encontre de femmes, d'hommes et d'enfants, le rejet de l'autre parce que différent, et des défilés de personnes emplies d'amertume et de colère... Sans oublier la pandémie qui impacte tous les aspects de notre vie.

Tel est le monde dans lequel nous vivons et qui, jour après jour, nous est présenté. Le positif, l'heureux disparaissent sous noirceur et fureur, et sous le sentiment de fragilité qui nous taraude.

Cependant, nous avons la chance de pouvoir nous lever le matin dans un pays où, en principe, nous n'avons pas à craindre de voir nos vies dévastées par une attaque, par l'enlèvement des nôtres, par les soubresauts de la nature, et où le maximum est fait pour que notre santé soit préservée.

Alors recommençons.

Fermons les yeux pour un moment de silence. Fermons les yeux et mettons-nous à l'écoute de notre corps et de notre âme.

Et ouvrons le dialogue avec nous-mêmes pour repenser à des événements qui nous ont apporté du bonheur ; osons laisser un sourire éclairer notre visage, osons exprimer de la gratitude!

Car nous sommes aussi programmés pour le bonheur.

Rappelons-nous que nous sommes faits pour le bonheur et qu'il est à portée de main.

Pour cela, nous avons besoin de laisser notre pensée errer et découvrir des bijoux englués dans leur gangue.

Pour cela, il faut peut-être abandonner la cuirasse qui parfois nous enserme. Il faut se laisser être touché par la légèreté, il faut accepter notre fragilité car si nous nous croyons fort, si nous pensons que nous sommes une citadelle inexpugnable et que rien ne peut nous atteindre, nous courrons tous les dangers et toutes les désillusions. Il faut se laisser surprendre par l'inattendu, par la beauté du monde et par la poésie de la vie.

Alors, laissons-nous aller et cherchons comment trouver le bonheur ?

Rabbi Na'hman de Bratslav avait une réponse. Il disait : *Donner, nous amène à prendre conscience de l'existence du bien*, ce bien qui génère le bonheur.

"Donner" est une des clefs.

Donner, c'est se départir d'un peu de soi et savoir que cela ne nous met pas en danger. C'est réaliser que nous avons cette capacité de partager avec l'autre sans fragiliser notre existence. Donner, c'est aller vers l'autre, l'accepter tel qu'il est, notre semblable en humanité.

D'ailleurs, quand on pense aux moments de bonheur, ils sont toujours un moment d'échange, un moment de don, un don de l'autre à soi ou un don de soi à l'autre.

Comme le rappelle rabbi Yehoudah Reib Ashlag, *tout dans la vie est échange* et ce, dès notre venue en ce monde. A tout moment, on donne et on reçoit; on reçoit et on donne. Et le rabbin Arthur Green d'ajouter : *nous sommes habitués à recevoir et un peu moins à donner* et, on peut ajouter, un peu moins à réaliser ce que nous recevons au quotidien.

Dès les premiers moments de notre existence, nous avons tout reçu. Ce qui était nécessaire pour passer de la vie intra-utérine à la vie à l'air libre, pour passer de la totale dépendance à l'indépendance partielle puis complète. Nos parents et nos maîtres nous y ont conduit, même sans parole, et souvent sans remerciements de notre part. Cela nous semblait si normal.

Aujourd'hui, alors que nous affrontons parfois des moments difficiles, nous poursuivons notre chemin. Chaque matin nous sommes prêts pour une nouvelle journée. Chaque jour nous faisons des rencontres qui nous font grandir même sans que nous le sachions. Cette méconnaissance des transformations de nous-mêmes nous rend parfois insensibles au bien.

Dans notre Tradition, nous avons deux types d'incitations pour nos actions, incitations que nos rabbins nomment : le *yétzèr*. Le *yétzèr hara* / *l'incitation au mal, le mauvais penchant* et le *yétzèr hatov* / *l'incitation au bien, le bon penchant* cohabitent en nous. Et nous le savons car un jour nous sommes charmants et, le lendemain, nous pouvons être détestables. Pourtant il s'agit de la même personne; rien ne semble avoir changé sinon l'humeur, conséquence de notre relation avec le monde, avec les autres et surtout avec nous-mêmes.

Alors pourquoi ne pas essayer d'adopter une attitude positive et découvrir le bien et le bon, pourquoi ne pas essayer de se laisser séduire par la poésie de la vie, pourquoi ne pas essayer d'exprimer notre gratitude, c'est-à-dire de se laisser être dirigé par notre *yétzer hatov*, notre tendance au bien. Ne vous en faites pas, le *yétzèr hara* aura toujours la possibilité de se manifester.

Se laisser dominer par le *yétzèr hara/l'incitation au mal* demande un abandon, souvent involontaire. Se laisser dominer par le *yétzèr haTov/l'incitation au bien* demande un autre abandon, toujours volontaire. Cela ne vient pas naturellement. Il faut être prêt et vouloir, d'où la difficulté parfois de découvrir le bien et l'accomplir.

Pour les Juifs religieux, cela s'apprend et est l'aboutissement d'une pédagogie initiée par les *mitzvot*, les commandements. Ils sont là, non pour nous brider, ils sont là pour nous tenir éveillés au monde et à nous-mêmes. Ainsi, lorsque nous célébrons une Fête, comme tout à l'heure lorsque la lumière des bougies s'est élevée, nous disons deux bénédictions, celle liée au geste accompli et nous ajoutons la bénédiction du Chéhé'héyanou. Cette bénédiction dit que nous sommes conscients d'être parvenus à ce moment et d'avoir vécu une année pleine. Accomplir des *mitzvot* et dire la bénédiction qui leur sont liées, c'est réaliser que nous avons la capacité de les accomplir, que nous sommes vivants, que nous sommes agissants et conscients de l'être. Enoncer une bénédiction, c'est prendre conscience d'agir, de vivre un moment particulier, d'être de ce monde.

Et cela n'est pas l'apanage unique de qui met en pratique les *mitzvot*. Cette conscience, de vivre son présent, est donnée à tout le monde, avec ou sans bénédiction.

Être éveillés, dans la conscience de nous-mêmes et de tout ce qui nous entoure, voilà ce qui peut nous faire découvrir le bien et le bon.

*Dans la conscience* car, si nous ne le sommes pas, comment découvrir le bien et le bon de l'existence ? Comment nous éveiller à la beauté du monde et à la splendeur de la vie ?

*Dans la conscience* veut dire que nous ne pouvons pas fermer les yeux devant les injustices, celles qui nous touchent comme celles qui touchent les autres.

*Dans la conscience* veut dire que nous devons savoir quelles sont nos limites. Et ceci s'applique au niveau individuel comme au niveau collectif.

*Dans la conscience* suppose l'acceptation de la réalité du moment. Elle ne s'accommode pas avec une fuite en avant. Elle nous demande l'effort de faire face à nous-mêmes. Et parfois, cela nous est difficile. Mais nous devons savoir qu'il n'existe pas de joie sans cet effort ou, comme le dit le Talmud : (rav Ada bar Mattana a dit au nom de Rav) בְּבִמְקוֹם גִּילָה שָׂם תְּהֵא רְעֵדָה. *Là où il y a joie, qu'il y ait aussi tremblements* (Ber 30b) car, dans le monde imparfait qui est le nôtre, nous ne pouvons pas nous réjouir sans tremblements (voir Ber 31a). Et cela doit nous apprendre à nous réjouir lorsque cela est possible, comme il est dit dans l'Ecclesiaste (3 :12): *J'ai su qu'il n'est pas de plus grand bien; Sinon à être en joie et faire le bien dans sa vie. Et même tout homme qui mangera et qui boira, verra du bonheur dans tout son effort; et il conclut: Cela est un don de Dieu.* Se rendre compte du bonheur de vivre, cela est מִתַּת אֱלֹהִים, היא un don de Dieu.

Le bonheur est un cadeau de Dieu, dit Salomon. C'est pourquoi, le Talmud de Jérusalem affirme : *le jour de notre jugement, nous devons rendre compte de tout bien et de tout bonheur que nous n'avons pas pris en compte et dont nous ne nous sommes pas réjouis* (TJ Kid. 4 :12). Et nos Maîtres d'ajouter : *Béni sois Celui qui n'a rien ôté dans son monde et qui y a introduit la beauté et façonné de beaux arbres afin que tous puissent s'en réjouir.* (Ber 43b) Et cette bonheur que nous sommes invités à ressentir, permet à Dieu de s'approcher de nous, comme il est dit : *La présence divine ne peut reposer que sur une âme heureuse* (TJ Soukkah 5:1). Et le bonheur c'est מִתַּת אֱלֹהִים, היא un cadeau de Dieu.

Comment le ressentir au mieux, ce bonheur ?

Il faut apprendre à nous réjouir et cet exercice suppose de ne pas oublier la relation avec le monde et avec l'autre.

Lorsque dans les temps anciens, chacun apportait ses prémices au Temple, il reconnaissait que Dieu avait fait entrer le peuple dans la terre promise, c'est-à-

dire qu'il reconnaissait qu'il ne vivait pas dans une autonomie totale, que les végétaux qu'il présentait était le fruit de son travail certes et, cependant, qu'il n'était pas à l'origine de tout. La reconnaissance de cette dépendance l'amenait à exprimer sa joie et sa gratitude d'être là, et de vivre ce moment-là. Et le texte continue ainsi :

וְשִׂמְחָתְךָ בְּכָל־הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן־לְךָ יְהוָה אֱלֹהֶיךָ וּלְבִיתְךָ אַתָּה וְהַלֵּוִי וְהַגֵּר אֲשֶׁר בְּקִרְבְּךָ

*Et tu te réjouiras de tout le bien que t'a accordé l'Eternel ton Dieu, ainsi qu'à tous les tiens, Toi et le Lévi et l'étranger qui vit avec toi. (Deut 26 :11)*

La réjouissance est la conséquence de la prise de conscience du bonheur que nous pouvons ressentir d'être en vie et de bénéficier des biens que nous offre la nature, de nous savoir être dépendant et, aussi, de nous savoir en capacité d'agir. Cette gratitude, pour être pleinement vécue, doit être partagée avec le Lévi et l'étranger, c'est-à-dire avec ceux qui nous sont proches et au-delà.

Alors, en cette journée de Roch haChanah, entrons en nous-mêmes pour découvrir tous les biens qui nous ont été accordés. Sachons les partager pour ressentir le bonheur de donner et de voir une lumière illuminer le visage de l'autre.

Et nous ne serons privés de rien.

La bonté et la gentillesse sont comme le parfum : tous peuvent en profiter sans diminuer notre propre plaisir à goûter l'arôme d'une fragrance appréciée.

Alors, que notre année soit parfumée.

שנה טובה