

« Écoute ton âme » L'appel secret de la Kabbale

En hébreu, *néchama* désigne l'âme humaine. Adin Steinsaltz, rabbin kabbaliste et grand penseur du judaïsme nous accompagne au plus près de l'âme. Pour lui, ce qui fait le plus grand tort à la *néchama*, c'est lorsque l'être humain veut occulter son murmure silencieux, pour fuir la question que Dieu posa à Adam et qui continue de s'adresser à chacun : « Où donc es-tu ? » Une question à laquelle la Kabbale répond par une injonction : « Écoute ton âme ».



*Néchama,
Écoute
ton âme,*
Adin
Steinsaltz,
187 pages,
17,95 €,
éditions
Avant-
Propos.

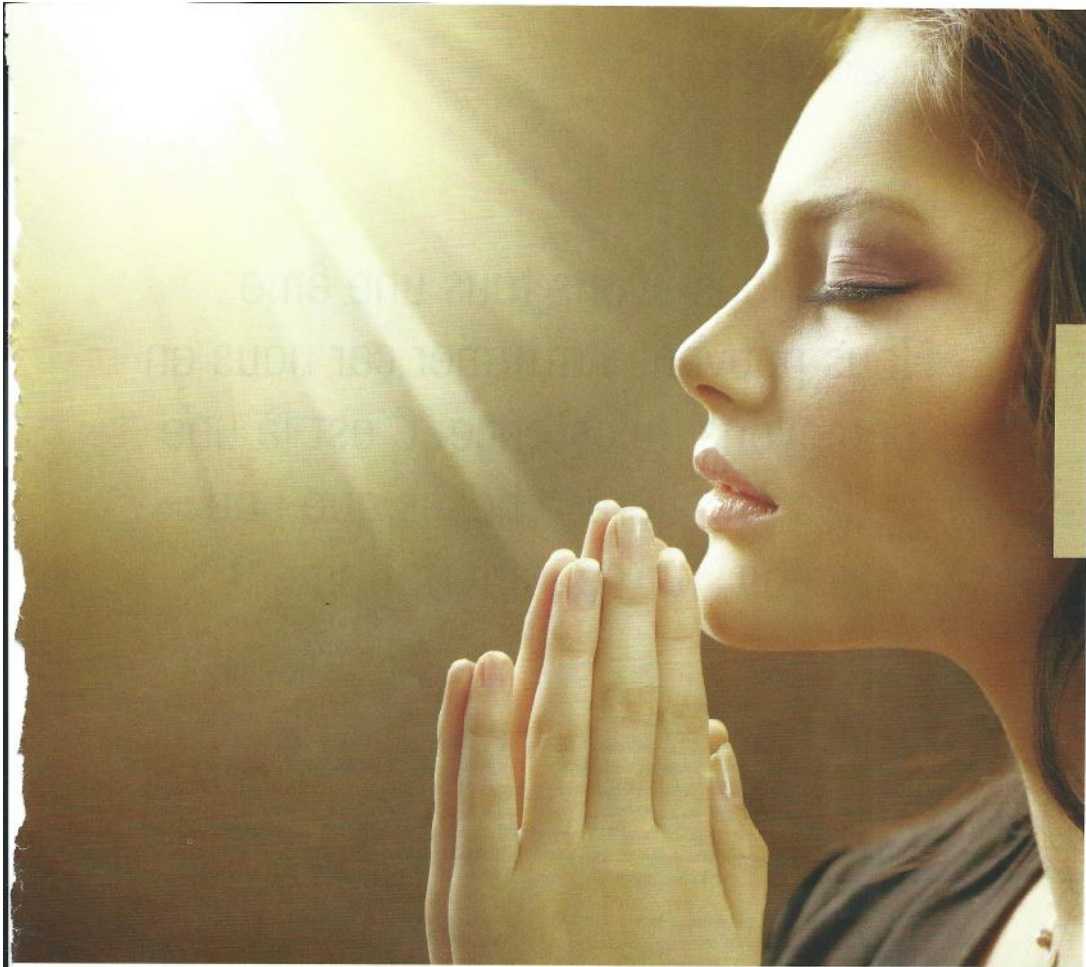
Adin Steinsaltz, rabbin, est né à Jérusalem en 1937. Commentateur et traducteur du Talmud (la Bible orale) d'araméen en hébreu, il vient tout juste d'achever cette œuvre monumentale après 45 années de travail. Il a écrit une soixantaine de livres, dont *Mots simples* (Avant-Propos).

Nous avons tous une âme. Nous pouvons l'affirmer car nous en percevons l'existence. Il est difficile d'établir clairement à partir de quel moment nous découvrons notre âme. Certainement pas à l'âge de nourrisson, ni même lors de notre prime enfance. Néanmoins, c'est là une des premières choses que l'on perçoit, fût-ce imparfaitement.

Une accumulation d'expériences

Un peu comme un enfant fait pas à pas connaissance avec son corps : au début, il distingue les parties les plus actives puis, avec le temps et l'habitude, sa sensation s'élargit. Un bébé discerne son corps au travers d'un mélange d'impressions de natures différentes ; même s'il était capable de parler, il lui serait pourtant impossible d'exprimer à la perfection ce qu'il ressent, tout au plus un ensemble d'expériences isolées qui s'associent graduellement les unes aux autres pour former une certaine entité. Ainsi constate-t-il au départ l'existence de son ventre parce qu'il y a mal de temps à autre.

Par la suite, grâce à sa vue ou à ses autres sens, il s'apercevra qu'il possède aussi des mains, des jambes et d'autres membres, jusqu'à ce qu'il parvienne à appréhender son corps dans sa globalité. Cependant, nous avons beau mener un dialogue permanent et empreint d'amour avec notre



corps, au point de nous en occuper de manière quasi ininterrompue et parfois exagérée, ce dernier demeure largement une énigme à nos yeux. Certes, nous connaissons bien nos membres extérieurs, car nous les voyons et nous les touchons ; mais tel n'est pas le cas de nos organes internes que nous sentons, au mieux, de manière détournée. Nombre de gens ignorent l'emplacement précis du cœur, et même, de façon surprenante, celui de l'estomac ou d'autres organes qu'ils méconnaissent totalement.

Il en va de même à propos de l'âme : nous n'appréhendons pas immédiatement son existence de manière parfaite et cohérente mais plutôt au travers d'une accumulation d'expériences différentes comme l'amour et la haine, l'attrait et le rejet, la curiosité et le besoin d'apprendre ; ces dernières surviennent de façon indépendante et ce n'est que bien plus tard qu'elles s'associent les unes aux autres pour fonder cette sensation du « moi ».

Ressentir notre âme

Tout individu, fût-il des plus simples, est en mesure d'établir une distinction entre son « moi » corporel qui constitue une part de son existence et celui, plus profond et plus personnel, qui se rapporte à son âme. Cependant, à l'instar de la connaissance de notre corps, celle de notre âme passe avant tout par des expériences situées à l'extérieur de notre personne, tandis que les aspects intimes de notre être restent bien plus flous. Même à l'âge adulte, nous n'en possédons qu'une idée partielle et nous demeurons en général incapables d'en donner une définition claire.

Avec le temps, nous finissons cependant par ressentir notre âme avec la même certitude que nous palpons notre corps, même si nous ne savons pas grand-chose à son propos. Au cours des générations, on a souvent essayé de localiser l'âme, tout au moins son « centre ». Les Grecs pensaient qu'elle était concentrée dans le diaphragme. La Torah précise quant à elle que « le sang,

→

« Nous avons tous une âme.
Nous pouvons l'affirmer car nous en
percevons l'existence. C'est là une
des premières choses que l'on
perçoit, fut-ce imparfaitement »

c'est la néfech » (Deutéronome 12, 23), sachant que le terme néfech (qui désigne aussi « l'âme », en hébreu) est d'ordinaire ici traduit par la vie. On a pu en déduire que le cœur était non seulement au centre de la vie physique, mais constituait aussi le point focal de l'âme. Aujourd'hui, après que de nombreuses générations ont réfléchi au sujet, on conclut que l'âme réside dans le cerveau.

Toutes ces tentatives ne représentent cependant que des efforts de l'être humain pour résoudre une énigme à propos de l'emplacement de l'âme dans telle ou telle partie de notre corps. Mais les philosophes et autres érudits savent bien que toutes les solutions proposées n'ont qu'un intérêt linguistique. Même ceux qui désignent le cœur ou le cerveau comme le siège de l'âme sont conscients que ces organes ne sont rien d'autre que des morceaux de chair et qu'ils ne peuvent point, par conséquent, se confondre avec l'âme. Tout au plus constituent-ils un point de contact avec elle.

La conscience de notre âme

Certains individus ont tendance à s'interroger sur la nature essentielle de leur âme ; d'autres au contraire peuvent mener une vie entière – fût-elle emplie d'activités intellectuelles, profondes et ramifiées – sans jamais s'intéresser à leur âme ni lui consacrer une quelconque réflexion. Si de telles attitudes proviennent des différences naturelles entre les personnes, elles se rattachent aussi au type de rapport que chacun entretient avec l'intérieur de son être.

Les gens qui mènent une vie centrée sur l'extérieur ne se posent en général guère de questions sur leur âme ; et il ne s'agit pas forcément de personnes engagées dans des travaux corporels, mais aussi d'autres occupées à toutes

sortes d'activités, fussent-elles spirituelles, abstraites ou concrètes. Pour eux, l'âme constitue une donnée à laquelle point ne sert de penser, tout comme il n'y a aucune nécessité d'être à l'écoute permanente de tel ou tel membre du corps, sauf si une douleur physique vient les réveiller et leur rappeler son existence.

Il en va de même en ce qui concerne l'âme : tout être capable de vivre des expériences au sein de sa propre personne, que ce soit pour aimer, haïr, espérer ou se démoraliser, a plus de chances de voir ces sentiments réveiller en lui la conscience de son âme, de son étendue et de sa profondeur. Cependant, même les êtres dotés d'une conscience encore plus forte ne cherchent en général pas à aller plus loin. Prenons l'exemple des psychologues modernes, qui, a priori, devraient avoir une profonde intelligence et une grande connaissance de tout ce qui concerne l'âme. À preuve l'étymologie grecque du mot « psychologie », signifiant la « parole » (logos) de l'âme (psyché). En réalité, bon nombre d'entre eux déclarent vigoureusement ne pas croire en l'existence de l'âme ; en d'autres termes, ils s'occupent de différents aspects d'une entité dont ils contestent le sens et l'existence mêmes... Quant à ceux qui supposent qu'elle existe, ils sont avant tout des thérapeutes, traitant la douleur ou la maladie de l'âme plus que l'âme elle-même, à l'instar de certains médecins spécialistes de tel ou tel organe. La psychologie, pourrait-on dire, présente différentes théories concernant l'interaction entre les parties de l'âme, mais elle n'essaie pas de pénétrer la quintessence de l'âme.

Dépasser la conception basique

Le Maharal de Prague (talmudiste et philosophe) confirme bien, quant à lui, ce double aspect : d'un côté,



chacun est en mesure de ressentir vraiment son âme, mais de l'autre, personne ne parvient véritablement à saisir son essence. Une telle difficulté est justement mieux perçue par tous ceux qui s'intéressent à l'âme de plus près : bien qu'ils comprennent ses différents niveaux et modes d'action, ils savent très bien qu'ils ne touchent qu'à la superficie. Les termes d'un poème liturgique décrivant Dieu, le Saint béni soit-Il, s'appliquent tout autant à l'âme : « Plus proche que tout ce qui est près, et plus éloigné que tout ce qui est loin. » L'âme, au-delà de toutes ses facultés et de ses activités, se rattache à la conception, simple et basique, de notre « moi ». Une conception qui, bien qu'elle précède toute conscience et toute pensée, ne consiste en rien d'autre qu'une déclaration. L'âme, chaque fois qu'elle se manifeste, a beau dire « moi », ce « moi » n'est jamais vraiment défini. La connaissance que nous en avons, en dépit de notre intimité avec elle, n'est guère différente de celle que nous possédons de l'autre : nous avons beau voir quels habits cet autre revêt, quelle est sa corpulence, comprendre sa manière de penser, il demeure à nos yeux une existence fondamentalement étrangère ; notre perception s'arrête à des contours extérieurs, impossible de percer son for intérieur. C'est que les pensées d'un être humain contiennent des milliers de détails pour la plupart inconnus et qui ne sont même pas susceptibles d'être un jour dévoilés à autrui. Le « moi » lui-même, même lorsqu'on essaie de parvenir à l'appréhender, demeure à jamais au-delà. « Je sais », « je pense », « je ressens », voire « je vis », sont des modes d'expression de notre « moi » qui ne permettent en rien de nous rapprocher d'une véritable connaissance de sa nature essentielle. L'âme dont

chacun est doté se dévoile davantage chez les uns que chez d'autres. Seuls quelques individus d'exception, bénéficiant de révélations dépassant la sphère de l'entendement, peuvent approcher, dans une certaine mesure, la quintessence de l'âme. (...)

Où donc es-tu ?

Écouter son âme équivaut un peu à chercher un moyen de navigation permettant de nous situer en face de la société, voire de nos velléités présentes, et en face de ce qui relève de l'essence des choses. Lorsque Dieu interpelle Adam, le premier homme, en ces termes : « Où donc es-tu ? » (Genèse 3, 9), il ne lui demande pas quelles sont ses coordonnées géographiques ni même temporelles ; la question touche essentiellement à sa direction. Une question, à laquelle Adam répond à sa manière, mais qui n'en reste pas moins ouverte et continue d'être posée à chacun d'entre nous : quelle est l'essence de notre vie et comment définissons-nous notre place et l'orientation de notre chemin ? Il est certes aisé d'éviter la question et son acuité ; les excuses que nous présentons soit à Dieu, soit à nous-mêmes sont innombrables : « Je dois », « Je suis forcé », voire « Telle est ma volonté ». Autant de réponses qui ne sont pourtant que des moyens de repousser l'interrogation. Nous sommes tous capables d'expliquer – à nous-mêmes ou aux autres – les raisons qui nous ont conduits là où nous nous trouvons aujourd'hui ; ces belles explications n'ont cependant qu'un caractère de théories tournées vers le passé et n'expriment en rien ce que l'avenir réserve.

Lorsqu'un individu finit par écouter son âme, diverses réactions peuvent se produire. Si, pendant de nombreuses années auparavant, il n'entretenait aucun lien

Spiritualité d'ailleurs

avec l'intériorité de son être et si sa vie était assaillie de bruits l'empêchant d'y entendre autre chose, il ne percevra sans doute pas clairement la voix de sa *néchama* : tout au plus, au début, discernera-t-il un simple marmonnement. Parfois, une personne est surprise de découvrir qu'elle possède une *néchama*.

Les messages de l'âme

Comme lorsque l'existence d'un parent proche vivant dans une contrée lointaine est portée à notre connaissance et que nous le rencontrons après de nombreuses années sans avoir entretenu le moindre lien avec lui : quel n'est pas alors notre étonnement de constater qu'il est encore en vie !

Cependant, dès lors que ce même individu prête un peu plus attention à la voix de son âme, celle-ci se fait de plus en plus claire, même s'il ne réagit pas toujours immédiatement. Parfois, des expériences qu'il a vécues longtemps avant et qu'il avait oubliées se réveillent en lui. Pourvu qu'il accepte de poursuivre dans cette écoute, il parvient alors à saisir l'existence de sa *néchama*, mais, plus encore, il commence à entendre ses messages qui s'adressent à sa vie au présent.

De tels phénomènes surviennent non seulement chez des êtres dont la vie était repue de débauches et de corruptions mais aussi chez des « gens bien » se trouvant dans le droit chemin. Car ces derniers aussi, en dépit des bonnes pensées qui les animent et des bonnes actions qu'ils accomplissent, peuvent eux aussi n'entretenir aucun lien avec leur âme. Ainsi advient-il qu'un être juste, et non point uniquement un mécréant, vive sans ressentir la présence de sa *néchama*. Bien entendu, il existe une différence entre la voix de l'âme de celui qui a passé tous ses jours « dans le parvis de la maison de Dieu » et celle d'un autre qui se trouvait au bord de l'abîme. L'âme du premier s'adressera à lui probablement en ces termes : « Tout ce que tu as fait est bel et bon, tu t'es parfaitement conduit, mais pourquoi donc m'as-tu oubliée ? » Celle du deuxième en revanche est à même de pousser un hurlement : « Que t'es-tu donc fait ? Regarde où tu es tombé à présent ! » À n'en pas douter, un tel cri provoque parfois un choc très profond chez la personne qui en est l'objet : ne comprend-elle pas dès lors que si elle continue sur la même voie, son âme court tout droit à sa perte ? (...)

Écoute ton âme !

La *néchama* ne se fait en général entendre que pour un court moment. Puisque les hommes sont dotés du libre

arbitre, ils ont le loisir d'ignorer sa voix et peuvent même essayer de la faire taire. Réciproquement, ils sont aussi en mesure de prendre des décisions singulières dans le domaine de la pensée et davantage dans celui de l'action. Certains entament un processus de grande *téchouva* (en hébreu : le repentir et aussi le retour à Dieu), opérant en eux des changements affectant tout le cours de leur vie suite à un traumatisme. Cependant, ce passage n'est pas obligé et une telle « révolution » peut aussi se produire chez une personne n'ayant vécu aucun événement exceptionnel, simplement après qu'elle a écouté cette voix intérieure provenant de son âme.

De fait, ce dernier cas recouvre la plupart des récits d'individus ayant réalisé de profondes métamorphoses au sein de leur être.

Même les expériences les plus fortes ne conduisent pas forcément à de tels changements : des succès extraordinaires ou, au contraire, de graves tragédies risquent de demeurer à l'état de souvenirs, de marques extérieures dans le temps s'ils ne s'accompagnent pas d'une perception intérieure ; c'est alors seulement qu'ils sont à l'origine de bouleversements, petits ou grands, dans le mode de vie. Des événements mineurs, comme une date empreinte de signification, peuvent eux aussi nous rendre aptes à écouter notre *néchama*. « Prêtez attention à l'âme ! » : un fameux poème liturgique nous en conjure et semble être un appel à la permanence de cette écoute afin qu'elle ne se produise pas seulement lors de rares moments disparates, mais qu'elle représente un effort volontaire.

Un individu qui parvient à passer sous silence de manière consciente les bruits encombrant sa vie afin d'écouter sans interruption la voix intérieure de son âme atteint un autre niveau : sa *néchama* se transforme alors en une source d'enseignement pour lui. Pour cela, point n'est besoin d'être particulièrement sensible ou savant, il nous suffit seulement d'y prêter attention.

Une lueur brillant de l'intérieur

Les individus qui s'élèvent à un degré si élevé sont peut-être très différents les uns des autres, sur le plan de l'intellect comme sur le plan des émotions. Mais tous, fussent-ils les plus grands ou les plus simples, jouissent de cette même lueur brillant de l'intérieur et illuminant toute leur existence : ils sont gratifiés d'un immense mérite, celui d'être à l'écoute de leur *néchama*.

Adin Steinsaltz

« Avec le temps, nous finissons par ressentir notre âme avec la même certitude que nous palpons notre corps, même si nous ne savons pas grand-chose à son propos »

