



Roch Hachana 5783 : L'attention mise en lumière

Rabbin Grushcow

J'ai encore perdu mes clés cette année. Je sais, je vous ai déjà raconté une histoire semblable – car l'un d'entre vous a eu la gentillesse de m'offrir une plaque porte-clés de l'Association des Amputés de guerre après mon dernier sermon. Mais cette année, les choses se sont corsées. Je les ai perdus assez longtemps pour abandonner mes recherches et les faire remplacer. « Ce n'est pas grave », ai-je dit à Shelley, mon épouse. « Tu as déjà dû remplacer des clés de voiture électroniques? » a-t-elle demandé. « Ça ne doit pas être si terrible? » ai-je répondu, et pourtant mes amis, si, ça n'a pas été simple du tout.

Nous avons alors décidé d'investir dans des AirTags. Et c'est ainsi qu'un matin d'été, j'ai stationné mon auto à deux rues d'ici, je suis entrée dans le Temple et j'ai voulu ouvrir la porte de mon bureau lorsque j'ai découvert avec stupeur que je n'avais pas mes clés. « Pas de panique », me suis-je dit. « J'ai réussi à conduire jusqu'ici, la clé ne doit pas être loin. » Puis – « Panique! », « et si j'avais laissé les clés dans l'auto, et que quelqu'un était en train de la conduire en ce moment même? » J'ai couru jusqu'à mon auto – et je me suis souvenue de l'AirTag. J'ai donc appelé Shelley, la reine de tout ce qui est technique, et je lui ai demandé comment utiliser mon téléphone pour retrouver mes clés. Ai-je mentionné que c'est une femme très patiente? Très vite, j'ai suivi une petite carte sur mon téléphone qui m'a ramenée au Temple, à mon bureau, et jusqu'au réfrigérateur, où j'avais laissé les clés lorsque j'ai déposé mon dîner.

Laisser des clés dans le réfrigérateur n'est généralement pas bon signe. Mais j'ai été réconfortée par les idées de la neuroscientifique Lisa Genova dans son livre *Remember (Se souvenir)*. « La plupart de ce que nous oublions ne révèle pas un manque de caractère, un symptôme de maladie ou même un motif raisonnable de peur – des endroits où la plupart d'entre nous ont tendance à aller lorsque la mémoire nous fait défaut. » Au contraire, écrit-elle :

... L'attention est essentielle afin de créer une mémoire pour toute chose. Si vous ne faites pas attention à l'endroit où vous stationnez votre auto dans le garage du centre commercial, vous aurez du mal à la retrouver plus tard, non pas parce que vous avez oublié où vous l'aviez stationnée. Vous n'avez rien oublié. Si vous n'y prêtez pas attention, vous ne vous souviendrez jamais d'emblée de l'endroit où vous avez garé votre auto. »¹

Je n'avais pas oublié où j'avais mis mes clés. Je n'y ai simplement pas fait attention.

Faire attention, c'est une phrase bien étrange, si vous y faites attention. La linguiste Aviya Kushner partage une liste de la façon dont elle se traduit dans différentes langues :

En anglais, attention est quelque chose que nous payons.

En espagnol, attention est quelque chose que nous prêtons.

¹ Lisa Genova, *Remember: The Science of Memory and the Art of Forgetting* (Easton, PA, 2021), pp.15-16.

En français, attention est quelque chose que nous faisons.
Et en farsi, attention est également quelque chose que nous faisons.
...En russe, attention est quelque chose que nous tournons.
En vietnamien, attention est quelque chose que nous regardons.
En finnois, attention est quelque chose que nous attachons.²

Puis, elle écrit :

En hébreu, « Faire attention » se dit généralement *lasim lev*, ou « placer son cœur. »... Ce qui m'a fascinée, à force d'y réfléchir, c'est que l'attention, en hébreu, est une affaire de corps, mais surtout et avant tout, une affaire de cœur.

J'adore cette idée. En anglais, parler de l'attention comme de quelque chose que nous payons, revient à parler du temps comme de quelque chose que nous dépensons, et il est vrai que les deux ont des qualités limitées. Mais l'expression hébraïque – place ton cœur – nous rappelle que l'endroit où nous plaçons notre attention et notre temps en dit long, ou devrait en dire long, sur l'endroit où nous plaçons notre cœur.

שִׁמּוֹ לְבַבְכֶם עַל-דַּרְכֵיכֶם, le prophète Haggai le proclame quatre fois dans les deux brefs chapitres de son livre.³ Haggai est un prophète obscur; je n'avais jamais étudié ses écrits avant que nous n'y venions dans notre étude du Chabbat matin cet été. Mais cette ligne m'a sauté aux yeux. Fais attention à l'endroit où tu vas. Place ton cœur sur ton chemin.

Plus facile à dire qu'à faire. L'auteur Johann Hari, dans une conversation avec Ezra Klein à propos de son dernier livre, *Stolen Focus*,⁴ note la chose suivante : « Je me souviens qu'au début de la Covid, des tas de gens me disaient, oh! Nous allons être confinés. Je vais enfin lire Tolstoï. Je vais apprendre le français sur Duolingo. » « Vous vous souvenez de l'histoire de Newton qui a inventé le calcul pendant la quarantaine? », demande Ezra Klein. « Ouais », répond Hari, « Shakespeare a écrit le Roi Lear pendant la peste... Malheureusement, je n'ai pas écrit le Roi Lear... personne n'a lu Tolstoï et personne n'a appris le français, n'est-ce pas? Les recherches lancées sur Google sur « Comment faire fonctionner son cerveau » ont augmenté quant à elles de plus de 300 %. »⁵

Je présume que je ne suis pas la seule à mettre mes clés dans le frigo.

Il est particulièrement difficile de faire attention ces jours-ci. Hypervigilance, fatigue décisionnelle, choisissez l'explication qui vous convient. Les rabbins ont appelé cela *trayfe da'at* « un esprit

² Aviya Kushner, "Why We Must Pay Attention to What 'Pay Attention' Means," (« Pourquoi nous devons faire attention à ce que signifie faire attention »). *The Forward*, 25 octobre 2018, <https://forward.com/culture/412551/why-we-must-pay-attention-to-what-pay-attention-means/>.

³ Haggai 1:5, 7, 2:15, 18.

⁴ The Ezra Klein Show, "Transcript: Ezra Klein Interviews Johann Hari," (« Transcription : Entretien entre Ezra Klein et Johann Hari ») *The New York Times*, 11 février 2022, <https://www.nytimes.com/2022/02/11/podcasts/transcript-ezra-klein-interviews-johann-hari.html>.

⁵ The Ezra Klein Show, "Transcript: Ezra Klein Interviews Johann Hari," *The New York Times*, February 11, 2022, <https://www.nytimes.com/2022/02/11/podcasts/transcript-ezra-klein-interviews-johann-hari.html>.

tourmenté – un esprit tiraillé dans diverses directions »⁶. La bonne et la mauvaise nouvelle est que ce problème n'est pas nouveau.

Et voici une excellente nouvelle : vous avez choisi le bon jour pour être ici. Roch Hachana est une question d'attention. Il y a presque mille ans, Maïmonide a mis des mots sur l'appel du Shofar. « C'est comme si », écrit-il, « le Shofar disait : »

Réveillez-vous! Regardez ce que vous faites, et revenez à ce que vous voulez être. Rappelez-vous que vous avez été créé dans un but précis, car il est trop facile de perdre la trace de ce qui est vrai au milieu de toute l'agitation de la vie, et ce n'est pas ce qui compte en définitive. Soyez attentif à votre vie intérieure et faites de meilleurs choix dans le monde, car il est trop facile de s'enliser dans des voies sans issue et dans des pensées destructrices.⁷

Faites attention – *simu lev*. Mais pas seulement pour ne pas perdre vos clés.

Il y a quelque temps, j'ai été présentée à quelqu'un de la manière suivante : « Voici la Rabbinne Grushcow. Vous l'avez peut-être vue se promener dans le quartier. Elle est toujours... « Et là, j'ai commencé à finir la phrase dans ma tête. » À tisser des liens dans la communauté? » « Aider les vieilles dames à traverser la rue? » J'écoutais attentivement. « Elle est toujours... sur son téléphone. »

Outch. Maintenant, je pourrais être en train de lire les nouvelles ou un livre, rattraper mes courriels, essayer de deviner le Wordle ou oui, faire défiler les pages de Facebook – mais quoi que je fasse, je regarde vers le bas. La question est de savoir si c'est vraiment là que je veux que porter mon attention pendant les quelques instants où je me promène à l'extérieur? Est-ce là que je veux placer mon cœur?

Revenons à Johann Hari. Il nous présente un ancien stratège de Google, le Dr James Williams, qui a arrêté de tirer la sonnette d'alarme sur la façon dont la technologie est conçue pour accaparer notre attention. “What do you **pay** when you **pay** attention?” demande-t-il. (Que payons-nous lorsque nous payons attention à quelque chose [il s'agit d'une traduction littérale pour comprendre l'importance du verbe **payer** employé dans l'expression anglaise « to pay attention »])

Vous payez pour toutes les choses dont vous auriez pu vous occuper, mais que vous n'avez pas faites... Vous payez pour cet épisode supplémentaire de *Game of Thrones* lorsque vous auriez pu parler à cœur ouvert avec votre enfant anxieux. Vous payez cette heure supplémentaire passée sur les médias sociaux lorsque vous auriez pu profiter d'un sommeil réparateur et d'un sentiment de bien-être le lendemain à votre réveil. Vous payez le fait d'avoir cédé à ce piège à clics indigne à propos de ce politicien que vous détestez, avec toute la patience et l'empathie que cela vous a pris... Nous « payons » attention aux vies que nous aurions pu vivre.⁸

⁶ Alan Lew, *This is Real and You Are Completely Unprepared* (Boston, 2003), pp.78-80.

⁷ Maïmonides, *Mishneh Torah, Laws of Repentance 3:4*, translation mine.

⁸ James Williams, *Stand Out of Our Light* (Cambridge, 2018), p.45. (Le texte intégral est disponible sous forme de PDF libre: <https://www.cambridge.org/core/books/stand-out-of-our-light/3F8D7BA2C0FE3A7126A4D9B73A89415D>).

Williams soutient qu'il existe trois degrés d'attention – et trois degrés de perte potentielle. Le premier est l'attention ponctuelle (*spotlight*) – l'attention requise pour se concentrer sur une tâche immédiate. Par exemple, trouver ses clés. Ou, participer à ce service. Je voudrais vous dire quelque chose. L'année dernière, lorsque nous avons rouvert le sanctuaire pour les Grandes Fêtes et que quelques personnes sont venues, le sentiment de solitude était encore plus grand que lors de la première année, lorsque tout le monde était à la maison. Pourquoi? Parce que c'est un sentiment bien étrange que d'être sur cette bimah, de vous regarder regarder les écrans. C'est pourquoi nous avons décidé, cette année, de limiter notre utilisation des écrans dans le sanctuaire. Nous savons que nous sommes superbes en gros plan – ou du moins, Joseph Kaiser. Mais si vous êtes ici en personne, nous préférons que rien de vienne se mettre entre nous. L'attention est précieuse. Elle n'est peut-être pas physiquement palpable, mais nous pouvons la sentir lorsqu'elle est présente.

Le second degré est l'attention qui fait référence à la lumière des étoiles (*starlight*). C'est l'attention dont nous avons besoin pour nos objectifs à long terme. C'est ce qui nous oriente vers qui nous espérons être ou ce que nous espérons réaliser : écrire un livre, créer une entreprise, être un bon parent. « On l'appelle la lumière des étoiles », explique Hari, « parce que lorsque vous vous sentez perdu dans le désert, vous levez les yeux vers les étoiles et vous vous souvenez de la direction dans laquelle vous voyagez. »⁹

En lisant ceci, j'ai pensé à Adel Walidie, le guide bédouin avec lequel notre groupe du Temple a fait l'expérience du désert du Néguev lors de notre voyage en Israël, avant que le monde ne s'arrête.¹⁰ Adel et moi avons parlé de la façon dont de nombreuses religions prennent naissance dans le désert; de la façon dont le fait de se trouver dans un endroit si ouvert et si grand peut vous donner le sentiment de votre propre petitesse, mais aussi le sentiment d'avoir un but et une direction. « Les outils technologiques ne peuvent pas vous faire comprendre où vous êtes, au sens profond du terme : savoir écouter, se concentrer, devenir vif, ressentir », explique Walidie, un expert de la navigation et du pistage. « Une personne qui peut atteindre cette concentration en pleine conscience saura où elle se trouve, même s'il s'agit d'une personne du Moyen-Orient au Canada. Si vous ne savez pas où vous êtes, vous ne connaissez pas votre place dans le monde ».¹¹

Enfin, il y a l'attention qui fait référence à la lumière du jour (*daylight*), le genre d'attention qui vous permet de vous arrêter et de vous questionner sur la nature de vos propres valeurs – ces moments où vous voyez tout clairement. Sans cela, dit Hari, « c'est comme si vous vous perdiez dans votre propre vie ». Ce n'est qu'à la lumière du jour, avec du temps et de l'espace pour réfléchir, que nous pouvons vraiment voir qui nous sommes et être proactifs quant à l'endroit où nous mettons notre cœur. « La façon dont nous passons nos journées est, bien sûr, la façon dont nous passons nos vies »¹², écrit Annie Dillard. Mais combien de fois prenons-nous le recul nécessaire pour y voir clair?

⁹ Cette citation est tirée de l'interview de Hari avec Ezra Klein, mais les types d'attention de Williams sont également abordés dans les livres de Hari, *Stolen Focus*, pp.265-67, et de Williams, *Stand Out of Our Light*, pp.50-84.

¹⁰ Walidie possède et exploite Ben Midbar, <https://www.benmidbar.com/>.

¹¹ Gitit Ginat, "How a Bedouin Tracker Sees the Desert," *Atlas Obscura*, 1^{er} septembre 2022, <https://www.atlasobscura.com/articles/bedouin-desert-tracking-negev>.

¹² Annie Dillard, *The Writing Life* (New York, 1989).

L'attention ponctuelle (*spotlight*) est celle dont nous avons tendance à nous préoccuper : Où ai-je mis mes clés? Pourquoi je n'arrive pas à poser mon téléphone? Mais les niveaux d'attention à plus long terme (désignées par les termes anglais *starlight* et *daylight*) sont de loin les plus importants.

La lumière des étoiles et la lumière du soleil : la nuit et le jour. Il est intéressant ici de noter que le judaïsme est une religion à la fois lunaire et solaire. Roch Hachana varie chaque année en fonction de la nouvelle lune, mais elle suit également le soleil, de sorte qu'elle peut tomber n'importe quand entre le 5 septembre et le 5 octobre, mais jamais en août ou en novembre – contrairement à Noël, par exemple, sur le calendrier solaire, qui tombe toujours le 25 décembre, ou au ramadan, sur le calendrier lunaire, qui peut avoir lieu à n'importe quel moment de l'année.

« Un calendrier, écrit Judith Shulevitz, est bien plus que l'organisation des jours et des mois. C'est le plan d'une vie partagée ». ¹³ Et pour les Juifs, un peuple radicalement démocratique, il s'agit d'un projet participatif. Non, vous ne pouvez pas choisir quand vous voulez que Roch Hachana tombe lorsque vous payez votre cotisation. Désolé. Mais la détermination du calendrier dépendait autrefois de gens ordinaires comme vous et moi, qui assistaient à l'apparition de la nouvelle lune et en rapportaient la nouvelle à Jérusalem. C'était si important que cela justifiait même de briser les règles du Chabbat, et tous ceux qui venaient témoigner – même si la nouvelle avait déjà été transmise – étaient accueillis par un grand festin. ¹⁴ Apparemment, l'incitation à la pratique religieuse par la nourriture est une tradition très ancienne. La prime consiste à nourrir nos ventres. Mais depuis que D.ieu a dit à Abraham de compter les étoiles pour connaître le nombre de ses descendants, le but est de regarder vers le ciel.

Et le jour? Le Talmud définit le jour comme le moment où il fait assez clair pour reconnaître le visage de quelqu'un d'autre. ¹⁵ N'est-ce pas incroyable? Pas les visages de Facebook – les vrais visages. Reconnaître que nous habitons un monde que nous partageons avec d'autres personnes dans les trois dimensions, et que nous ne pouvons nous comprendre qu'en étant en relation les uns avec les autres. « L'attention est l'amour », écrit la poétesse Marge Piercy, « ce que nous devons donner/aux enfants, aux mères, aux pères, aux animaux domestiques/à nos amis, aux nouvelles, aux malheurs des autres. » ¹⁶ Nous n'existons pas, nous ne pouvons pas exister dans l'isolement – si nous avons appris quelque chose, c'est bien cela. Tout cela, enseigne le judaïsme, exige notre attention. Tout cela demande notre cœur.

שִׁימוּ לְבַבְכֶם עַל־דַּרְכֵיכֶם, le prophète Haggai proclame, *place ton cœur sur ton chemin*. Haggai, notre prophète obscur et perspicace, parle à Jérusalem, au 6^e siècle avant notre ère, un mois

¹³ Judith Shulevitz, "Why You Never See Your Friends Anymore," *The Atlantic*, Novembre 2019, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/11/why-dont-i-see-you-anymore/598336/>

¹⁴ Michna de Roch Hachana 1:5, 1:9 et 2:5. Ces éclairages sont basés sur une conférence du Dr Micah Goodman, « Créer ou s'abandonner au Créateur », série de webinaires rabbiniques sur les Fêtes de l'année 5777 de l'Institut Shalom Hartman, 8 septembre 2016, <https://www.hartman.org.il/creating-or-surrendering-to-the-creator-rosh-hashana-video/>. Goodman dit : « La Michna offre beaucoup de motivation pour que les gens de tout Israël soient des observateurs de la lune, qu'ils cherchent la lune la nuit où la lune a disparu et qu'ils attendent le moment où elle naît, puis qu'ils courent à Jérusalem, au Beit Din, pour offrir leur témoignage qu'ils ont vu la naissance de la lune. »

¹⁵ Talmud babylonien, Berakhot 9b.

¹⁶ Marge Piercy, "The Art of Blessing the Day," *The Art of Blessing the Day: Poems with a Jewish Theme* (New York, 1999).

avant Roch Hachana.¹⁷ Les Juifs reviennent sur leur terre, après l'exil babylonien et la destruction du premier Temple. Mais, à la consternation du prophète, ils ne portent pas leur attention sur ce qui importe.¹⁸ « Ce n'est pas encore le moment de reconstruire le Temple », disent-ils. Et pourtant, ils s'affairent tous à courir et à rénover leurs propres demeures.

J'éprouve beaucoup d'empathie pour ces gens. Ils ont vécu des traumatismes et des pertes. Ils sont assez courageux pour revenir, et tout ce qu'ils veulent faire c'est reconstruire leur demeure. Pourquoi Haggai leur donne-t-il autant de fil à retordre? Parce que le Temple antique, tout comme le calendrier, était le plan d'action pour une vie de partage. Il savait donc, à ce moment-là, qu'il était d'autant plus important qu'ils regardent au-delà de leurs propres craintes pour construire et reconstruire ensemble, pour lever les yeux vers le ciel et célébrer leurs fêtes, pour regarder le visage des autres sans distraction, pour se souvenir de ce qui compte le plus.

J'aurais dû le savoir, même sans le AirTag : mes clés se trouvaient dans le Temple, après tout.

¹⁷ Voir Tzvi Senensky, "Haggai: Prophet of Elul," *Lehrhaus*, 9 août 2018, <https://thelehrhaus.com/timely-thoughts/haggai-prophet-of-elul/>, pour une discussion sur la signification du message d'Haggai, son époque et sa relation avec Roch Hachana.

¹⁸ Voir également la citation de Haggai dans *Mesillat Yesharim* 2:11, le Rabbin Moshe Chaim Luzzato, un classique du Moussar du 18^e siècle, explique comment l'agitation peut détourner notre attention de ce qui est le plus important.