# YOM KIPPOUR

## Accomplir notre mission

Yom Kippour, le Jour du Grand Pardon, est l'aboutissement des Dix Jours de Pénitence qui commencent à Roch Hachana. Alors que Roch Hachana nous offre une perspective générale quant à notre rôle – nous proclamons à nouveau D.ieu Créateur et Maître de l'univers et nous sommes jugés sur l'accomplissement de nos devoirs respectifs – Yom Kippour est un jour entièrement consacré à une intense introspection dans laquelle nous nous analysons scrupuleusement et nous nous engageons sur le plan pratique à nous efforcer de réaliser notre potentiel extraordinaire. De quelle façon ?

La Michna (Ta'anit 26b) explique qu'il n'existe pas de meilleur jour pour le peuple Juif que celui de Yom Kippour, où il a l'opportunité unique de faire techouva (lit. retourner [vers D.ieu] – se repentir) et d'expier ses fautes. La force particulière de Yom Kippour réside dans le fait que celui qui fait une *techouva* sincère peut parvenir à transformer sa personne grâce à un travail ardu, peut lutter pour améliorer son caractère et a la possibilité de se réconcilier avec autrui et avec D.ieu. Yom Kippour offre une occasion unique dans l'année d'accomplir sa mission et de mettre en œuvre une stratégie réaliste pour atteindre un haut niveau spirituel.

Les deux chiourim de Moracha sur la Techouva sont des prés requis pour ce cours.

Ce cours abordera les questions suivantes :

- Pourquoi Yom Kippour est-il un moment si propice au recueillement sur notre mission ?
- Comment Yom Kippour permet-il à une personne d'effacer une vie passée remplie de fautes ?
- En quoi les cinq interdits, ainsi que l'interdiction d'effectuer un travail productif, sont-ils indispensables pour atteindre un haut niveau spirituel à Yom Kippour ?
- De quelle façon les prières et les textes de Yom Kippour constituent une base d'inspiration pour l'introspection et l'évolution personnelle ?
- Comment mettre en œuvre une stratégie réaliste afin d'atteindre notre potentiel ?

**Plan du cours :**

Chapitre I. Accomplir notre mission

Chapitre II: La clé pour un futur exceptionnel – réparer le passé
Partie A. Un moment propice à la Techouva et au pardon
Partie B. L'expiation et la joie de la purification

Chapitre III. Le b.a.-ba de la comptabilité spirituelle – les cinq non qui rapportent un oui
Partie A. Les cinq interdits
Partie B. Quel mal y a-t-il à porter des chaussures en cuir ?
Partie C. S'abstenir de travailler

Chapitre IV. Une base pour l'introspection et le changement : l'office de Yom Kippour
Partie A. Les prières de Yom Kippour
Partie B. Textes de la Torah et des Prophètes

Chapitre V. Mettre en œuvre une stratégie réaliste pour atteindre son potentiel

# CHAPITRE I. ACCOMPLIR NOTRE MISSION

À Roch Hachana, nous avons une vue d'ensemble. Nous affirmons que D.ieu a créé l'univers et le dirige. Nous le proclamons Roi du monde au milieu des sonneries retentissantes du chofar. Nous nous identifions avec les actes exceptionnels des *avot* (patriarches) et avec le dévouement du peuple juif naissant qui suivit D.ieu dans le désert pour recevoir la Torah au mont Sinaï. Alors que nous sommes jugés pour une nouvelle année de vie, de santé et de prospérité, nous réaffirmons notre engagement à être le maillon de cette grande chaine qu'est le peuple juif. Nous comprenons que nous sommes responsables de nos fautes et commençons le processus des Dix jours de Techouva.

À Yom Kippour, cette vue d'ensemble se fond dans l'arrière-plan et l'individu prend la place principale. Nous consacrons un jour entier au fait que D.ieu a créé chacun d'entre nous avec une mission unique à remplir et avec les outils à cet effet.

1. **Rav Chlomo Wolbe, Alé Chour, Vol. I, p. 168 – L'importance profonde de chaque personne et son but dans la vie.**

Chaque individu doit être conscient de son importance. Pas une importance imaginée où il « se considère comme quelqu'un de spécial »… mais une importance très profonde, même choquante.

Le Talmud affirme, « Toute personne doit déclarer : "le monde a été créé pour moi" (Sanhedrin 37a). » Rachi explique que cela signifie : « je suis aussi important que le monde entier… »

כל אדם חייב לדעת, שיש לו חשיבות. לא חשיבות מדומה שהוא "מחשיב עצמו בעצמו"... אלא חשיבות בעלת משמעות עמוקה ואף מזעזעת.

"כל אחד ואחד חייב לומר: בשבילי נברא העולם"- רש"י: "כלומר: חשוב אני כעולם מלא, לא אטרד את עצמי מן העולם בעבירה אחת". (סנהדרין לז, א)

« Comme le monde entier » – ceci est l'expérience unique qu'est la vie d'un homme –, il n'y a jamais eu d'individu comme lui et il n'y en aura jamais aucun dans l'histoire. Moi, avec les forces qui me sont spéciales, je suis l'enfant de mes parents, né à un moment spécifique et dans un certain environnement – on m'a certainement confié un challenge spécial. J'ai une part unique dans la Torah et le monde entier attend que je réalise ce qui m'incombe de faire, car mon devoir ne pourra jamais être accompli par personne d'autre dans le monde !

"כעולם מלא" – זוהי חוית חד-פעמיותו של האדם, שלא היה עוד כמותו ולא יהיה כמותו עד סוף כל הדורות. אני עם המיזוג המיוחד של כוחותי, בן לאותם אבות, נולד בתוך אותה תקופה ובאותה סביבה- בודאי עבודה מיוחדת מוטלת עלי, חלק מיוחד לי בתורה, וכל הבריאה מחכה לי שאתקן את המוטל עלי, כי את עבודתי לא אוכל להחליף עם שום אדם אחר בעולם!

2. **Rav Issa'har Frand, In Print, ArtScroll, p. 30 – Chaque personne est née avec une combinaison spéciale de forces et à un moment spécifique dans l'histoire afin de remplir son rôle unique sur le plan divin.**

Chaque Amida de Yom Kippour se termine par : … « Mon D.ieu, avant d'être créé j'étais indigne et maintenant que j'ai été créé, c'est comme si je n'avais pas été créé. »

Rav Avraham Its'hak Kook explique cette phrase ainsi :
« Avant ma naissance, ce n'était pas le bon moment pour moi; ma mission spécifique n'était réservée que pour une certaine période et pas une autre. Et maintenant que je vis dans une époque authentique, c'est comme si je n'étais jamais né, car j'ai gâché toutes les forces que l'on m'a données afin de remplir cette mission. »

Non seulement chacun de nous vient au monde avec une combinaison unique de forces, mais cela se produit aussi à un certain moment lorsque ces forces sont nécessaires pour la réalisation d'une partie du projet divin.

C'est pourquoi la Techouva nécessite une introspection personnelle, mais également une réflexion profonde quant à la situation du peuple juif dans la période dans laquelle nous vivons.

*À Yom Kippour, nous devons nous poser des questions personnelles. Qui suis-je ? Où vais-je ? Dans quelle direction pourrais-je aller ? De quoi suis-je fait ? Quel est mon potentiel ? Quels talents cachés se trouvent en moi ? Que n'ai-je pas exploité ? Quels sont les défauts de caractère que je dois corriger ? Qu'étais-je capable de faire que je n'ai pas fait ? C'est le jour le plus propice à la lutte pour améliorer sa personne. (Rav Its'hak Berkovits, Jerusalem Kollel).*

*Yom Kippour, exploité au maximum, offre l'occasion d'évoluer de façon exceptionnelle. La condition pour réussir à avancer est de commencer par réparer le passé afin de bâtir une fondation solide pour le futur.*

## CHAPITRE II. LA CLÉ POUR UN FUTUR EXCEPTIONNEL – RÉPARER LE PASSÉ

Déjà fais un voyage en voiture ? Perdu ? Vous ne pouviez plus lire la carte ou n'en aviez pas ? Ah, le GPS, que ferions-nous sans lui ! Il nous aide à rester sur la bonne voie et à nous remettre dessus lorsque nous nous en sommes détournés.

*J'ai récemment eu l'occasion de voyager avec ma femme de Cleveland à New York pour assister au mariage d'un ami. Bien que nous ayons prévu au départ de prendre l'avion, le fait que la salle de mariage se trouvait à presque deux heures de trajet de l'aéroport plus mon enthousiasme à l'idée de me perdre à New York nous firent louer une voiture à la place.*

*Au comptoir, l'employé demanda si j'étais interéssé à louer un GPS. N'étant pas très connaisseur en matière de technologie, j'étais vaguement familier avec le GPS, ou système global de positionnement, mais je savais que cela pouvait indiquer les directions pour n'importe quelle destination.*

*Étant donné que nous allions effectuer un trajet de huit heures le matin du mariage, et que mon sens de l'orientation n'était pas très développé, je décidai que c'était un bon investissement. J'appuyai sur le petit bouton vert de l'appareil et entrai l'adresse de la salle de mariage. Tout était programmé dans ce petit appareil suspendu au pare-brise.*

*Alors que nous sortions de la voie privée, l'appareil commença à parler : « prenez la première à droite vers South Green Road…tournez à gauche sur Oak Road… tournez à droite sur Cedar Road…tournez à droite sur 271 South…continuez pendant 15 km… »*

*J'étais impressioné. C'était comme si cela enlevait toute l'anxiété propre aux voyages de longue distance. « Ne serait-ce pas extraordinaire d'avoir quelque chose qui ressemble au GPS dans la vraie vie ? » fis-je remarquer à ma femme. « "Va dans telle école… restes-y pendant quatre ans… tourne à droite et fais la connaissance de ta future femme… dis cela à telle personne… " Cela éviterait tellement de tracas en ce qui concerne les décisions et les dilemmes auxquels nous sommes confrontés chaque jour. »*

*Perdu dans mes pensées, je ne réalisai pas que j'avais tourné au mauvais endroit. Celles-ci furent soudainement interrompues par la voix du GPS : « mauvaise direction. Demi-tour. Mauvaise direction. Demi-tour. »*

*Je regardai l'appareil intimidé. Je savais que cela marchait par satellite, mais l'idée que l'on épiait chacun de nos mouvements était quelque peu troublante. Honteusement, j'appuyai rapidement sur le bouton et suivis les instructions jusqu'à ce que le GPS m'informa que j'étais, une nouvelle fois, « sur la bonne route. » Je recommençai à respirer.*

*Je compris soudain : nous avons bien un GPS dans la vraie vie ! Un Grand Satellite suit toutes nos activités, où que l'on aille et quoi que l'on fasse. D.ieu nous a mis dans ce monde afin que l'on utilise notre libre arbitre et Il nous a laissé l'entière responsabilité de prendre nos décisions. Mais Il a fourni le cadre à partir duquel nous prenons nos décisions – le GPS universel, la Torah, base de notre vie.*

*Cependant, nous nous éloignons parfois de ce Grand Satellite et nous égarons. Il est même possible que nous ne réalisions pas à quel point nous nous sommes écartés de la route. Chaque année, Yom Kippour vient nous rappeler que nous avons dévié de la trajectoire et qu'il y a une chance de faire demi-tour. Nous avons des instructions claires pour retourner sur la route, grâce aux lois de Techouva, qui signifie littéralement retourner. C'est un cadeau de D.ieu à l'homme, une opportunité d'être redirigés même après avoir dévié et d'avoir la possibilité de se remettre sur la bonne voie. (Adapté de Rav Ephraïm Nissenbaum, le GPS et Yom Kippour, aish.com.)*

## PARTIE A. UN MOMENT PROPICE À LA TECHOUVA ET AU PARDON

Dans notre parcours vers l'amélioration de notre caractère, nous commettons parfois des erreurs, que ce soit dans notre relation à D.ieu, avec notre famille, nos amis, nos collègues, voire avec nous-mêmes. La Techouva et Yom Kippour furent créés avant le monde afin que l'homme puisse avoir un dispositif pour réparer ses fautes.

### 1. Séfèr Ha'Hinoukh Mitsvah 185 – Déjà à la Création, D.ieu avait proclamé Yom Kippour comme un jour d'expiation, un jour dont l'essence propre nous permet d'expier nos fautes.

Dès le début de la Création [D.ieu] réserva [le

ומתחילת בריאת העולם יעדו וקדשו לכך, ואחר שיעדו

jour de Yom Kippour] et le rendit saint dans ce but. Étant donné que D.ieu a réservé ce jour pour l'expiation, il est devenu saint et il reçut de D.ieu le mérite d'aider à l'expiation.

C'est ce à quoi font allusion nos Sages en beaucoup d'endroits lorsqu'ils affirment que Yom Kippour répare, c'est-à-dire que ce jour a une force intrinsèque.

הקל ברוך הוא אותו היום לכפרה, נתקדש היום וקיבל כח הזכות מאיתו יתעלה עד שהוא מסייע בכפרה. וזהו אמרם ז»ל בהרבה מקומות – ויום הכפורים מכפר, כלומר שיש כח ליום בעצמו לכפרה...

## 2. Ibid. – Yom Kippour est nécessaire pour l'existence du monde.

La base de cette mitsva est qu'en raison de la gentillesse de D.ieu avec le peuple juif, Il a établi un jour par an où ils peuvent expier leurs fautes par leur techouva. Si leurs fautes s'accumulaient d'année en année, elles atteindraient une limite maximale en quelques années et le monde devrait être détruit. Par conséquent, afin que le monde continue d'exister, D.ieu, dans Son infinie sagesse, a réservé un jour dans l'année pour permettre à ceux qui se repentent d'expier leurs fautes.

משרשי המצוה שהיה מחסדי הקל על בריותיו לקבוע להן יום אחד בשנה לכפרה על החטאים עם התשובה שישובו, שאילו יתקבצו עוונות הבריות שנה שנה תתמלא סאתם לסוף שנתיים או שלוש או יותר ויתחייב העולם כליה. על כן ראה בחכמתו ברוך הוא, לקיום העולם, לקבוע יום אחד בשנה לכפרת חטאים לשבים...

Nous avons connaissance des personnalités bibliques telles que Adam, Caïn, Réouven et Yéhouda (Juda), qui firent Techouva bien avant que Moché (Moïse) ne descende du mont Sinaï avec les secondes tables de la loi, lorsque Yom Kippour devint partie intégrante du calendrier juif. Quelle différence marque donc Yom Kippour ? Commençons par comprendre comment Yom Kippour fut établi.

Tout d'abord, D.ieu se révéla et donna les Dix Commandements à tout le peuple juif au mont Sinaï. Cela se produisit le six Sivan (Chavouot). Immédiatement après cela, Moché gravit le mont Sinaï et y resta quarante jours afin de recevoir la Torah, après quoi il descendit avec la première série de tables. Mais les juifs avaient érigé le Veau d'Or, une idole, car ils pensaient que Moché était mort puisqu'il n'était pas revenu à la date prévue dans le calendrier. Lorsque Moché revint et vit le Veau d'Or, il brisa les Tables. Il gravit une nouvelle fois le mont pour quarante jours et pria afin d'obtenir le pardon pour le peuple juif. Moché fut alors appelé une troisième fois pour recevoir la deuxième série de Tables. Il descendit quarante jours plus tard à Yom Kippour avec les secondes Tables et le peuple juif et D.ieu se réconcilièrent. Yom Kippour fut alors établi comme un jour d'expiation pour toutes les générations.

## 3. Rachi, Devarim (Deutéronome) 9:18 – Moché gravit le mont Sinaï pour la troisième fois à Roch 'Hodech Elloul et descendit à Yom Kippour, lorsque D.ieu pardonna au peuple juif.

« J'ai supplié D.ieu comme [je l'ai fait] la première fois, pendant quarante jours » - comme il est écrit : « Et maintenant je vais monter vers D.ieu, peut-être vais-je me faire pardonner » (Chemot/Exode 32:30). Ceci [la seconde ascension du mont Sinaï] commença le dix-huit Tamouz et [Moché] y resta quarante jours qui s'achevèrent le vingt-neuvième jour de Av. Ce jour-là, D.ieu pardonna au peuple juif et dit à Moché :

**ואתנפל לפני ה' כראשונה ארבעים יום** - שנאמר ועתה אעלה אל ה' אולי אכפרה באותה עלייה נתעכבתי ארבעים יום נמצאו כלים בכ"ט באב שהוא עלה בי"ח בתמוז בו ביום נתרצה הקדוש ברוך הוא לישראל ואמר למשה פסל לך שני לוחות עשה עוד מ' יום נמצאו כלים ביום הכפורים.

« Taille pour toi deux Tables… » [Moché gravit le mont Sinaï une troisième fois à Roch 'Hodech Elloul] et resta quarante jours supplémentaires qui prirent fin avec son retour à Yom Kippour.

Ce jour-là, D.ieu pardonna au peuple juif et dit à Moché : « j'ai pardonné, selon ta parole. » Par conséquent, Yom Kippour fut fixé proclamé jour de pardon et d'absolution.

בו ביום נתרצה הקב"ה לישראל בשמחה ואמר לו למשה סלחתי כדברך לכך הוקבע למחילה ולסליחה.

Une fois que Yom Kippour fut instauré le dix Tichri, jour où le peuple juif et D.ieu se réconcilièrent après le Veau d'Or, ce jour devint expiatoire dans sa nature.

4. **Rav Eliyahou Dessler, Mi'htav MéEliyahu, Vol. II, p. 21 – Yom Kippour est un jour qui contient une énergie spirituelle intrinsèque propre à l'expiation et au pardon.**

Nous avons déjà expliqué que nous ne célébrons pas les fêtes de façon symbolique, mais nous remontons à l'origine de chaque fête dans le temps; cette sainteté dans le temps qui nous influence aujourd'hui est la même que lorsque les fêtes furent célébrées pour la première fois. Mon maître, Rav Tsvi Hirch Broyde de Kélèm affirmait que le temps ne passe pas sur l'homme, c'est plutôt l'homme qui voyage *à travers* le temps.

Par exemple, le premier Chabbat était une « station dans le temps » appelée Chabbat, et chaque semaine l'homme accède à cette même station dans le temps, avec exactement la même influence de sainteté que le premier Chabbat. Il en est de même pour les fêtes…

כבר ביארנו שלא למזכרת אנו חוגגים את המועדים, אלא חוזרים אנו בהם לתוכנם המקורי – לאותה קדושת הזמן שנשפעת גם עכשיו כבעת ההיא. אמר מו"ר זצ"ל (הרב צבי הירש ברוידא זצ"ל מקלם) כי לא הזמן עובר על האדם, אלא האדם נוסע בתוך הזמן.

למשל: בשבת הראשונה כאילו נקבעה 'תחנה' ששמה שבת, ובכל שבוע ושבוע מגיע האדם לאותה 'תחנה' עצמה – ממש אותה השפעת קדושה עצמה של שבת בראשית. וכן במועדים...

Avant que Yom Kippour ne soit instauré, la techouva enlevait toutes les fautes de l'homme. Mais grâce à Yom Kippour, les juifs ont l'opportunité extraordinaire d'effacer leurs fautes et de tout recommencer, avec une ardoise propre. Notre niveau spirituel qui avait diminué est désormais complètement restauré, comme l'explique le Ram'hal :

5. **Ram'hal (Rav Moché 'Haïm Luzzatto), Dérekh Hachem (La voie de D.ieu), 4:8:5, traduit à l'aide de Rav Arié Kaplan, Feldheim Publishers – Yom Kippour est notre chance de revenir à l'état initial dans notre relation à D.ieu.**

La signification de Yom Kippour est que D.ieu a réservé un jour pour le peuple juif où leur repentir est accepté sans effort et leurs fautes peuvent être facilement effacées. Cela répare tous les dégâts [spirituels] causés [par ces fautes]…et permet à ceux qui se repentent de revenir à leur niveau initial de sainteté et de proximité avec Lui,

ענין יום הכפורים הוא, שהנה הכין האדון ב"ה לישראל יום אחד, שבו תהיה התשובה קלה להתקבל, והעונות קרובים לימחות דהיינו לתקן כל הקלקולים שנעשו... ולהשיב השבים אל מדריגת הקדושה והקורבה אליו ית', שנתרחקו ממנו על ידי חטאתיהם.

duquel ils s'étaient éloignés à cause de leurs méfaits.

Le miracle de Yom Kippour est que l'on peut même rattraper plusieurs années de perdues ! (Rav Its'hak Berkovits, Jerusalem Kollel.) En regrettant sincèrement, nous pouvons transformer nos fautes en mérites et atteindre même de plus hauts niveaux d'élévation spirituelle. (Voir les chiourim de Moracha sur la techouva.) De plus, à Yom Kippour, D.ieu s'associe avec nous, pour ainsi dire, afin de faciliter notre techouva.

6. **Rav 'Haïm Friedlander, Sifté 'Haïm, Vol. I, p.264 –A Yom Kippour, il y a une assistance Divine spéciale pour nous aider à nous repentir.**

Étant donné que Yom Kippour est un jour de miséricorde divine ,il y a une aide spéciale du ciel présente ce jour-là ,qui incite l'homme à se repentir.

Cela s'applique à une personne qui ne mérite pas d'aide selon la stricte loi. Tel est le pouvoir de ce jour extraordinaire – le Ciel aide l'homme à se repentir.

יש סייעתא דשמיא מיוחדת של התעוררות תשובה ע"י סגולת יום הכיפורים עצמו, שהוא יום של רחמים...

אפילו שבעצם אין הוא ראוי לכך, ואף שלפי אמת הדין אולי אך לא מגיע לו הסיוע, אולם זהו כח סגולת עיצומו של יוהכ"פ שמן השמים מסייעים בידו לשוב בתשובה.

7. **Rav Noa'h Weinberg, Tipping the Scales, www.aish.com – Le jour où l'on peut s'adresser directement à D.ieu, sans fixer de rendez-vous.**

Il est écrit dans un autre verset des prophètes : « appelez-le tant qu'il est proche. » Cela fait allusion à Yom Kippour. C'est le moment de s'adresser au Tout-Puissant.

Imaginez que vous voulez voir le maire. Vous allez obligatoirement passer par une série de secrétaires et d'assistantes – et seulement ensuite il acceptera de vous voir si c'est d'une importance vitale. Néanmoins, en période de campagne, lorsque le maire est dehors à serrer des mains, tout le monde peut le voir.

C'est ce qui se produit à Yom Kippour. Vous pouvez faire techouva pendant toute l'année, mais c'est difficile – vous devez faire des pieds et des mains pour obtenir un rendez-vous. Rambam (Maïmonide) explique que bien que la techouva soit possible pendant l'année, elle est acceptée immédiatement pendant cette période. Pendant les Jours Redoutables, D.ieu est tout proche.
Saisissez cette opportunité.

De quelle façon Yom Kippour parvient-il à expier nos fautes ?

## PARTIE B. L'EXPIATION ET LA JOIE DE LA PURIFICATION

Bien que nous puissions nous repentir à tout moment, Yom Kippour a une force spéciale qui rend la techouva beaucoup plus facile à faire et à se faire accepter. Le résultat final en est une purification de la faute.

1. **Vayikra (Lévitique) 23:27-28, 32 – L'origine de Yom Kippour dans la Bible.**

Le dixième jour de ce septième mois sera un jour d'expiation; il sera une convocation de sainteté pour vous; vous opprimerez vos âmes

אַךְ בָּעָשׂוֹר לַחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי הַזֶּה יוֹם הַכִּפֻּרִים הוּא מִקְרָא קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת נַפְשֹׁתֵיכֶם וְהִקְרַבְתֶּם אִשֶּׁה לַה':

et offrirez un sacrifice par le feu à D.ieu.

Car c'est un jour d'expiation afin d'expier pour vous devant le Seigneur votre D.ieu…

C'est le Chabbat des Chabbat pour vous et vous opprimerez vos âmes le neuvième jour du mois au soir, du soir au soir vous observerez le Chabbat.

כי יום כפורים הוא לכפר עליכם לפני ה' אלקיכם...

שבת שבתון הוא לכם ועניתם את נפשתיכם בתשעה לחדש בערב מערב עד ערב תשבתו שבתכם.

2. **Rav Chalom Brezovsky, Netivot Chalom, Vol. II, p. 167 – L'essence de ce jour est expiatoire.**

L'idée que « l'essence de ce jour est expiatoire » est comme suit :

L'essence de ce jour grand et saint est que D.ieu élève l'être juif à un niveau plus haut que celui du monde bas et insignifiant des fautes. Par conséquent, toutes ses fautes sont donc expiées. Si l'on se colle à D.ieu en ce jour, D.ieu nous rapproche de Lui.

וזה ענין עיצומו של יום מכפר:

עיצומו של יום גדול וקדוש זה הוא, שהקב»ה מרים בו את איש יהודי למעלה מהעולם השפל שבו חטא ופגם, וממילא מתכפרין לו כל העוונות....ע"י שאתם מתדבקים בהקב»ה ביום הקדוש הזה הנכם מתרוממים אליו ית»ש.

3. **Talmud Bavli (Talmud de Babylone), Yoma 85b – Nous nous « immergeons » dans D.ieu et Il agit comme notre mikvé.**

Rabbi Akiva dit : « Heureux soit Israël ! Devant qui vous purifiez-vous et Qui vous purifie ? Votre Père dans le Ciel ! Comme il est écrit : « Et je jetterai sur vous des eaux saintes et vous serez purifiés. » Et il est écrit : « D.ieu est le mikvé d'Israël. De la même façon qu'un mikvé purifie les impurs, le Saint-Béni Soit-Il purifie Israël. »

אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל לפני מי אתם מטהרין ומי מטהר אתכם אביכם שבשמים שנאמר "וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם" ואומר "מקוה ישראל ה" מה מקוה מטהר את הטמאים אף הקב"ה מטהר את ישראל.

Contrairement à l'idée reçue que Yom Kippour est un jour triste, les Sages décrivent Yom Kippour comme l'un des jours les plus joyeux de l'année !

4. **Talmud Bavli, Ta'anit 26b – Yom Kippour est l'un des jours les plus joyeux de l'année.**

Il n'y a pas eu de jours plus joyeux pour les juifs que le quinze Av et Yom Kippour.

לא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיום הכפורים.

(Le quinze Av était un jour de joie à l'époque du Temple où les jeunes hommes et les jeunes femmes se faisaient la cour pour se marier.)

Bien que Yom Kippour soit un jour d'introspection, c'est également un moment de grande joie. C'est le moment où D.ieu nous donne l'occasion de remonter le temps et de se purifier de nos fautes.

5. **Talmud Bavli, Yoma 85b – La joie provient de la purification.**

Rabbi Akiva dit : « Heureux Israël ! Devant qui vous purifiez-vous et Qui vous purifie ? Votre Père dans le Ciel ! »

אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל לפני מי אתם מטהרין ומי מטהר אתכם אביכם שבשמים ...

Le lien entre la joie et la pureté est exprimé de façon éloquente dans l'une des sept bénédictions données aux jeunes mariés : qu'ils soient joyeux comme Adam et Eve dans le Jardin d'Éden lorsqu'ils n'avaient encore jamais fauté.

6. **Talmud Bavli, Ketuvot 8a – La plus grande joie est la purification de la faute.**

Accorde une joie durable aux compagnons qui s'aiment, comme Tu l'as fait pour tes créatures dans le Jardin d'Éden.

שמח תשמח ריעים האהובים, כשמחך יצירך בגן עדן מקדם.

**POINTS CLÉS DU CHAPITRE II:**

- **Yom Kippour a été proclamé jour de repentir pour toutes les générations. C'est un jour où nous pouvons faire le point sur notre situation, choisir la direction que l'on veut prendre et revenir dans le droit chemin**
- **Bien qu'il soit possible de faire techouva à tout moment, Yom Kippour a un pouvoir spécial qui rend le processus de techouva beaucoup plus facile. Même si c'est nous qui avons l'obligation de nous repentir et de revenir vers D.ieu, Il nous aide à cela le jour de Yom Kippour.**
- **Depuis la nuit des temps, D.ieu a proclamé Yom Kippour comme un jour de techouva et Il lui a conféré un pouvoir spirituel spécial qui nous permet d'expier nos fautes. L'essence même de ce jour nous aide à expier nos fautes.**
- **Yom Kippour est un jour où D.ieu est proche. Par conséquent, nous devons tirer profit de cette proximité et revenir vers Lui.**
- **Bien que cela soit un jour sérieux, c'est également un moment de joie, car D.ieu nous permet de remonter le temps et de tout recommencer. Si l'on ne pouvait effacer notre passé une fois par an, nos fautes s'accumuleraient et le monde cesserait d'exister.**

# CHAPITRE III. LE B.A.-BA DE LA COMPTABILITÉ SPIRITUELLE – LES CINQ NON QUI RAPPORTENT UN OUI

## PARTIE A. LES CINQ INTERDITS

L'un des aspects les plus connus de Yom Kippour – parfois la seule chose que les personnes savent sur ce jour – est que nous avons l'interdiction de manger ou de boire. Quels en sont la signification et le but ? Lorsque nous nous efforçons de comprendre et d'accomplir la mission de notre vie, nous devons supprimer les distractions qui nous entourent afin de pouvoir nous concentrer sur l'essentiel. Comme nous allons le voir plus bas, le but ultime des restrictions de Yom Kippour est d'ouvrir tous nos canaux spirituels.

*Un anthropologue en visite dans une synagogue à Yom Kippour s'imaginera sûrement qu'étant donné que personne ne mange ou ne boit pendant une période totale de 24 heures, les fidèles doivent souffrir atrocement. Il en viendra certainement à la conclusion que ce jeûne a uniquement pour but de causer la souffrance dans un but expiatoire. Ce constat est totalement faux. Il est vrai qu'à Yom Kippour nous avons l'interdiction de manger, de boire, de se laver pour le plaisir, de s'appliquer des lotions, de porter des chaussures en cuir et d'avoir des relations intimes. Néanmoins, une personne respectant ces interdictions ne souffre pas forcément. Lorsque j'étais enfant, j'étais un lecteur passioné. J'étais tellement absorbé par ce que je lisais que je n'entendais pas ma mère m'appeler pour le repas et je ne sentais aucune faim ni soif. (Aujourd'hui, D.ieu m'a rendu la pareille et mes enfants ne m'entendent pas aussi lorsqu'ils sont plongés dans un livre.) Cependant, dès que je finissais le livre, je ressentais une faim et une soif dévorantes, car mon esprit n'était désormais plus occupé à lire.*

*Un phénomène similaire se produit pour beaucoup de personnes à Yom Kippour. Ils se concentrent sur leurs prières et leur repentir et réparent, recommencent et améliorent leur relation à D.ieu. Tant qu'ils sont concentrés sur les éléments spirituels de ce jour, ils ne ressentent pas de sensation de faim ou de soif, tout comme le lecteur qui ne réalise pas qu'il a faim ou soif jusqu'à ce qu'il finisse de lire. (Rav Mordé'haï Bé'her, Gateway to Judaism, p.133.)*

### 1. Michna Yoma 8:1 – Les cinq interdits de Yom Kippour.

À Yom Kippour il est interdit de manger, de boire, de se laver, de s'appliquer des lotions, de porter des chaussures en cuir et d'avoir des relations conjugales..

יום הכפורים אסור באכילה ובשתיה וברחיצה ובסיכה ובנעילת הסנדל ובתשמיש המטה.

Si le but du jeûne n'est pas la souffrance physique, quel en est l'objectif ? La réponse simple est que c'est une façon de ne pas tenir compte de nos besoins physiques pour se concentrer entièrement sur l'aspect spirituel.

### 2. Rav 'Haïm Friedlander, Sifté 'Haïm, Vol. I, p. 267 – À Yom Kippour, nous ne tenons pas compte de nos besoins physiques et nous concentrons sur nos devoirs spirituels.

En jeunant et en se rabaissant ,une personne mérite de s'éloigner de sa nature bestiale – le monde physique – et de se rapprocher de D.ieu.

ע"י הצום והכניעה והשפלות זוכה להתרחק מטבע הבהמיות – עולם החומר, ולהתקרב ולהתדבק בהשי"ת.

### 3. Maharal, Dracha LéChabbat Techouva – Nous ressemblons davantage à des anges.

Toutes les mitsvot que D.ieu a ordonnées en ce jour grand et saint ont pour but d'annihiler le côté physique de l'homme au point qu'il s'élève au niveau d'un ange. C'est pourquoi nous avons l'ordre de nous affliger afin de supprimer ou d'amoindrir le physique pour en arriver à être aussi purs que des anges…

D.ieu nous a imposé ces cinq interdictions à Yom Kippour afin que notre âme ne soit pas dérangée par notre corps… et étant donné que l'âme a cinq appellations : *néfech, roua'h, néchama, yé'hida* et *'haya*, cela nous montre qu'elle possède cinq facettes… Similairement, nous avons cinq interdits pour effacer le physique [sur les cinq niveaux].

וכן כל המצות שצוה השם יתעלה ביום הגדול והקדוש הכל לסלק הגופניות שבאדם עד שהוא כמו מלאך לגמרי. ולפיכך צוה לענות נפשו, הכל כדי לסלק ולמעט את הגוף עד שיהיה האדם קדוש כמו מלאך...

וביום הכפורים צוה השם יתעלה למעט הגוף ולענות הנפש בחמשה ענויים, ואז אין הנפש מיושבת בגוף, והיא נבדלת לבדה לעצמה מסולק מן הגופניות והוא כמו מלאך. ומפני כי יש לנפש חמשה שמות נפש רוח ונשמה יחידה חיה, נמצא שיש חמשה דברים בנפש... וכנגד זה חמשה ענויים למעט ולסלק הגופניות.

4. **Rav Its'hak Houtner, Pa'had Its'hak, Roch Hachanah 33:10 – Il existe une différence fondamentale entre le fait de jeûner à Yom Kippour et jeûner lors des autres jours de jeûne.**

Jeûner [lors des autres jours de jeûne] pour se repentir est fondé sur le fait que le jeûne s'oppose aux besoins corporels ; alors que le jeûne de Yom Kippour part du principe que l'âme n'a pas besoin de nourriture physique [c.-à-d, comme nous sommes à un niveau supérieur à Yom Kippour, nous n'avons pas besoin de nourriture.]

תענית מדרכי התשובה היא משום דתענית היא בניגוד לצרכי הגוף, וצום יום הכפורים הוא משום דאכילה איננה מצרכי הנפש.

Le jeûne a également pour but de supprimer toute distraction afin que l'on puisse se concentrer sur l'essence même de ce jour.

5. **Séfèr Ha'hinoukh, Mitsvah 313 – Supprimer les distractions.**

Une raison expliquant cette mitsva] de Yom Kippour [est qu'étant donné la gentillesse de D.ieu avec ses créations ,Il leur a réservé un jour dans l'année pour qu'ils puissent expier leurs fautes par le repentir…

Par conséquent ,nous avons l'ordre de jeûner en ce jour ,étant donné que la nourriture et la boisson ,ainsi que les autres plaisirs physiques, éveillent la matérialité de l'homme ,l'incitent à chercher le désir et la faute ,et peuvent le distraire dans sa recherche de la vérité ,c'est à dire servir D.ieu…

Il n'est pas approprié pour une personne qui va se faire juger devant D.ieu de se présenter au jugement avec l'esprit distrait par le monde physique ,la nourriture et la boisson ,car l'homme est jugé sur ses actes à ce moment-là .Ainsi, l'homme gagnerait à s'élever au niveau spirituel et à réduire son attachement au monde physique afin d'être méritant et apte à obtenir le pardon, sans en être empêché par ses désirs] physiques.

משרשי המצוה, שהיה מחסדי השם על כל בריותיו לקבוע להם יום אחד בשנה לכפר על החטאים עם התשובה...

ולכן נצטוינו להתענות בו, לפי שהמאכל והמשתה ויתר הנאות חוש המישוש יעוררו החומר להמשך אחר התאוה והחטא, ויבטלו צורת הנפש החכמה מחפש אחר האמת שהוא עבודת האל...

ואין ראוי לעבד ביום בואו לדין לפני אדוניו לבוא בנפש חשוכה ומעורבבת מתוך המאכל והמשתה, במחשבות החומר אשר היא בתוכו, שאין דנין את האדם אלא לפי מעשיו שבאותה שעה, על כן טוב לו להגביר נפשו החכמה ולהכניע החומר לפניה באותו היום הנכבד, למען תהיה ראויה ונכונה לקבל כפרתה ולא ימנענה מסך התאוות...

## PARTIE B. QUEL MAL Y A-T-IL À PORTER DES CHAUSSURES EN CUIR ?

Tous les interdits de Yom Kippour s'expliquent, sauf un – celui de porter des chaussures en cuir. Pourquoi l'interdit porte-t-il spécifiquement sur les chaussures ? (On pourrait aussi proscrire le fait de s'asseoir dans des chaussures confortables par exemple.)

1. **Rav 'Haïm de Volozhin, Roua'h 'Haïm sur Pirké Avot (les Maximes des Pères), Ch. 1, Michna 1 – Libérer l'âme du corps.**

L'essence de l'âme est son origine supérieure, là-bas est sa demeure principale. Une partie en

עצם הנפש – שרשו העליון, ששם עיקר מדור הנשמה. רק משתלשל ממנה מקצתה בגוף, כי הגוף הוא רק

descend dans le corps, qui a le statut de « chaussure » pour l'âme. De la même façon que la chaussure n'est pas un habit pour tout le corps, mais [en couvre] la partie inférieure [c.-à-d les pieds], ainsi le corps n'est pas un vêtement recouvrant la totalité de l'âme. Il agit plutôt comme un revêtement couvrant seulement la partie inférieure de l'âme. Le corps est comme une « chaussure» pour l'âme, n'en couvrant uniquement la partie inférieure, et c'est la signification de « retire tes chaussures de tes pieds » [que D.ieu ordonna à Moché dans le Buisson Ardent], signifiant [enlève] le corps.

כמו נעל להנשמה, וכמו הנעל אינו מלבוש רק לקצה התחתון של הגוף כן הגוף אינו מלבוש רק לקצה התחתון של הנשמה, ונעל נקרא הגוף בחינת סוף הרגליים של הנשמה, וז"ש "של נעליך מעל רגליך" וגו', היינו הגוף.

2. **Rav Mordé'haï Bé'her, Gateway to Judaism, p. 135 – Se lier à D.ieu à un niveau spirituel.**

Les chaussures sont une métaphore se rapportant au corps humain et à la matérialité. De la même façon que les chaussures renferment cette partie du corps en contact avec le monde, ainsi le corps enveloppe la partie de l'âme connectée à ce monde et lui permet d'être en contact avec la matérialité. Notre peau recouvre notre corps, tout comme les chaussures qui sont faites de peau animale, le cuir. En nous interdisant de porter des chaussures en cuir, D.ieu cherche à nous éloigner du matériel afin de nous lier à Lui à un niveau spirituel. C'est la raison pour laquelle Moché reçut l'ordre d'enlever ses chaussures lors de la prophétie, car il était saint. C'était une expérience pour l'âme, pas pour le corps.

Ainsi, à Yom Kippour, lorsque nous devons nous concentrer complètement sur l'âme et ignorer totalement le corps, il est approprié de ne pas porter ce qui symbolise le plus le corps – les chaussures en cuir.

Afin de souligner notre état spirituel, beaucoup d'individus portent des vêtements de couleur blanche, symbolisant les anges du ciel.

3. **Rama, Choul'han Arou'h, Ora'h 'Haïm, 610:4 – Nous portons du blanc comme si nous étions des anges**

… Il y en a qui ont pris l'habitude de porter des vêtements propres blancs à Yom Kippour, symbolisant les Anges de Service.

...יש שכ' שנהגו ללבוש בגדים לבנים נקיים ביו"כ דוגמת מלאכי השרת.

## PARTIE C. S'ABSTENIR DE TRAVAILLER

En plus des cinq interdits qui nous permettent de nous concentrer sur l'aspect spirituel de ce jour, Yom Kippour est aussi une forme de Chabbat où les différentes sortes de travaux productifs appelés *mélakha* sont interdites.

1. **Séfèr Ha'hinoukh, Mitsva 317 – Le travail est interdit à Yom Kippour pour nous empêcher d'être distraits.**

**La mitsva de s'abstenir de travailler à Yom Kippour** – La raison de cette mitsva est que l'on ne doit pas se faire distraire par quoi que ce soit

**מצות שביתה ממלאכה ביום הכפורים** – משרשי המצוה... כדי שלא נהיה טרודים בשום דבר ונשים כל מחשבתינו וכל כוונתינו לבקש מחילה וסליחה מאת

afin de pouvoir rassembler nos pensées et nos intentions à obtenir le pardon et l'absolution du Maître de l'univers, [spécialement] en ce jour qui fut proclamé jour du pardon depuis le jour où le monde a été créé.

אדון הכל ביום זה, שהוא נכון לסליחת העוונות מיום שנברא העולם.

**POINTS CLÉS DU CHAPITRE III :**

- **Il y a cinq interdits à Yom Kippour : manger, boire, se laver, appliquer des lotions, porter des chaussures en cuir et avoir des relations conjugales. Étant donné que tout le but de Yom Kippour est de se rapprocher de D.ieu, il est important d'oublier temporairement nos besoins physiques afin de pouvoir nous concentrer à nous (re)lier à Lui. En éliminant tout le matériel se trouvant en nous, nous nous élevons au niveau des anges.**

- **Les cinq interdits de Yom Kippour correspondent aux cinq niveaux de l'âme : *néfech, roua'h, néchama, yé'hida* et *'haya*. Nous supprimons ces cinq besoins physiques afin de permettre à l'âme – et à tous ses niveaux – de se manifester.**

- **Le jeûne de Yom Kippour et les autres jours de jeûne s'expliquent différemment. La finalité du jeûne de Yom Kippour n'est pas uniquement de rejeter le matériel, c'est plutôt un moyen d'arriver à un niveau de spiritualité où la nourriture est tout simplement inutile.**

- **Il est interdit de porter des chaussures en cuir à Yom Kippour car les chaussures faites à partir de cuir – qui est une peau animale – représentent l'enveloppe de l'âme qui est dévoilée à Yom Kippour. Nous retirons nos chaussures et permettons ainsi à l'âme de se dévoiler.**

- **Il est interdit de travailler à Yom Kippour afin de pouvoir canaliser toute notre énergie sur l'essence de ce jour, à savoir la techouva.**

# CHAPITRE IV. UNE BASE POUR L'INTROSPECTION ET LE CHANGEMENT – L'OFFICE DE YOM KIPPOUR

Comme nous l'avons expliqué dans les chapitres précédents, Yom Kippour est un jour d'introspection qui a pour but de nous faire prendre conscience de notre mission. La condition pour avancer est de réparer le passé et de se réconcilier avec D.ieu et avec ceux à qui l'on a commis du tort. Les cinq interdits de ce jour ont pour objectif de nous permettre de nous concentrer sur l'essentiel.

Nous allons maintenant analyser  l'office magistral de Yom Kippour qui structure et est intégrant aux processus de techouva, de réflexion et d'évolution personnelle. Le moyen de communication de ce jour est la *tefila* (prière) par laquelle nous faisons une introspection et nous adressons directement à D.ieu. (Pour plus d'informations sur la *tefila*, lisez le cours de Moracha sur la prière). L'office inclut également des textes connus issus de la Torah et des Prophètes soulignant les thèmes centraux de ce jour.

## PARTIE A. LES PRIÈRES DE YOM KIPPOUR

Les prières de Yom Kippour font partie intégrante de ce jour, le thème principal de la plupart d'entre elles étant la demande du pardon.

1. **Rav Eliyahou Kitov, The Book of Our Heritage, p. 83 – Aperçu des offices de Yom Kippour.**

Nous récitons cinq prières à Yom Kippour :

Maariv, Cha'harit et Min'ha qui sont fixés [pour être récités] chaque jour ; Moussaf, qui fut institué en rapport avec les offrandes supplémentaires apportées au Temple les jours de Chabbat et de fêtes ; et la cinquième prière, appelée Néïla, en l'honneur de la sainteté de ce jour spécial. Nous récitons cette prière uniquement à Yom Kippour car à ce moment-là, les portes du Sanctuaire intérieur du Temple se fermaient. De plus, les portes de la Miséricorde sont sur le point de se fermer. La Néïla fut instaurée afin d'éveiller la miséricorde au moment de la fermeture des Portes.

חמש תפילות מתפללים ביום הכיפורים:

ערבית, שחרית ומנחה, הקבועות בכל יום: מוסף, שנקבעה לכל שבת, חג ומועד, כנגד המוספים שהקריבו במקדש: ותפילה חמשית – לכבוד קדושת היום המיוחד הזה, שאין מתפללין אותה בזמן הזה אלא ביום הכיפורים בלבד, ונקראת נעילה, לפי שבאותה שעה נעלו שערי ההיכל בבית המקדש, וגם שערי רחמים עומדים להנעל, ונתקנה כדי לעורר רחמים בזמן נעילת שערים.

### i.Kol Nidré (Annulation des vœux)

Kol Nidré, prière annulant les vœux que l'on a formulés lors de l'année précédente, est récitée juste avant le coucher du soleil et le début de Yom Kippour. C'est une introduction des plus saisissante et émouvante. Toute l'assemblée de fidèles se lève et les saints rouleaux de Torah sont tenus par des fidèles. Lorsque le *'hazan* entonne Kol Nidré, il y a une prise de conscience palpable que nous nous trouvons devant D.ieu. Mais, pourrions-nous demander, parmi toutes les introductions possibles à Yom Kippour, pourquoi l'annulation des vœux ?

1. **ArtScroll Ma'hzor, Yom Kippour, p. 52 – La raison pour laquelle nous récitons Kol Nidré juste avant le début de Yom Kippour.**

Kol Nidré souligne l'importance capitale que la Torah attribue non seulement aux vœux et aux serments formels, mais également à l'idée générale de tenir parole… Par conséquent, lorsque nous introduisons les prières de Yom Kippour non pas par des appels au pardon, mais par une déclaration concernant les vœux, nous nous rappelons l'importance d'honorer à la lettre nos engagements. Ainsi, nous entrons dans Yom Kippour avec la prise de conscience que la parole d'un juif est sacrée… Le fait que nous introduisions nos prières de pardon et de repentir de Yom Kippour par Kol Nidré indique l'importance que le judaïsme attache aux vœux. Nous ne pouvons faire la paix avec D.ieu avant de nous faire pardonner de cette faute grave qu'est la profanation de la parole.

De plus, étant donné que le point essentiel de Yom Kippour est la formulation de notre engagement à nous améliorer pour l'année à venir (voir le chapitre sur le vidouy plus bas), nous devons prendre clairement la responsabilité de ce que l'on dit.

Kol Nidré est également l'expression de notre prise de conscience de la sainteté du jour dans lequel nous entrons. Qu'est-ce qui pourrait rivaliser avec cette haute sainteté du jour du grand pardon ?

2. **Rav Réouven Leuchter – L'imposante sainteté de Yom Kippour repousse tout effort de s'améliorer.**

Il existe une explication très simple [qui justifie pourquoi nous récitons Kol Nidré à Yom Kippour] : le vœu exprime l'idée que l'homme

יש לזה טעם מאד פשוט: הנה נדר הוא ביטוי לזה, שהאדם רואה דבר מסויים שכדאי לו לעשות, וע"כ

a jugé approprié de s'engager à faire quelque chose et il a donc formulé le vœu qu'il le ferait. Mais à la lumière de la grande sainteté de Yom Kippour, tout ce à quoi une personne a pu penser pendant l'année est nul et non avenu. Même les vœux qu'une personne a pu formuler de devenir quelqu'un de plus intègre n'ont plus de valeur à ce moment-là.

הוא נודר. אבל קדושת יוה"כ היא כל כך גדולה, שכל מה שהאדם חשב במשך השנה הוא בטל ומבוטל לאור היום הגדול הזה – אפילו הנדרים שהוא נדר כדי שיהיה צדיק יותר, גם הם כעת לא שוים....

Lorsque nous annulons nos vœux en préparation à l'expiation de Yom Kippour, nous exprimons également notre désir de revenir à notre essence propre.

3. **Rav Avi 'Hafran, « The Allure of Kol Nidrei, » www.aish.com – Dans Kol Nidré, nous renonçons à tout ce qui est externe à notre essence pure.**

Nous sommes tous contraints, ou du moins fortement influencés, par un certain nombre de facteurs externes à ce que nous sommes réellement. Nous concluons des pactes – tacites peut-être, mais non sans importance – avec toute sorte de démons : l'égocentrisme, la jalousie, la colère, le désir, la paresse…

Néanmoins, ces faiblesses nous accompagnent, mais ne sont pas en nous. Le sage Rav Alexandre, enseigne le Talmud (Berakhot, 17a), récitait une courte prière dans laquelle il s'adressait à D.ieu et disait : « Maître de l'univers, il est dévoilé et connu de Toi que notre volonté est de faire Ta volonté, et ce qui nous en empêche est le « ferment dans la pâte » [c.-à-d l'inclinaison à faire le mal]… » Ce qu'il voulait dire est que dépouillés de cette rouille qui nous colle si facilement à la peau et polis jusqu'à notre essence, il en ressort que nous voulons faire le bien et être bons.

Kol Nidré ne peut-il mieux exprimer cette idée ? L'engagement verbal de ne plus faire de vœux pourrait-il nous interpeller au point de nous faire renoncer aux « vœux », ces paroles regrettables que l'on prononce trop souvent ? Si oui, il n'est pas étonnant que cette prière nous émeuve tant.

### ii. Baroukh Chèm Kevod …

Pendant l'année, en récitant le Chema, nous lisons le verset : « Béni soit le Nom de Son règne glorieux pour l'éternité » à voix basse. A Yom Kippour, en récitant le Chema du soir et du matin, ce verset est prononcé à voix haute, à l'unisson.

1. **Tour, Ora'h 'Haïm 619:2 –Nous lisons *Baroukh Chèm Kevod*…à voix haute uniquement à Yom Kippour.**

Il est d'usage de prononcer *Baroukh Chem Kevod Malkhouto Léolam Vaèd* à voix haute et une raison justifiant cela (cette habitude) est rapportée dans le Midrach sur la Parachat Vaét'hanan où il est écrit que lorsque Moché monta au ciel, il entendit les anges louer D.ieu par *Baroukh Chem Kevod Malkhouto Léolam Vaèd* et il rapporta cela [la louange] au peuple juif en descendant.

ונוהגין לומר ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד בקול רם, וסמך לדבר במדרש ואלה הדברים רבה בפרשת ואתחנן כשעלה משה לרקיע שמע למלאכי השרת שהיו מקלסין להקב»ה—ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד והורידו לישראל.

Durant l'année, cette louange est récitéeà voix basse étant donné que le peuple juif a commis des fautes. Cependant, à Yom Kippour, lorsque nous sommes lavés de nos fautes, nous sommes comparés à des anges et pouvons ainsi réciter *Baroukh Chèm Kevod* à voix haute (voir Devarim Rabba, Vaét'hanan 2 :36).

### iii. Vidouy (Confession)

Le *Vidouy*, confession, est une partie intégrante de l'office de Yom Kippour. Nous le récitons à chacune des cinq fois où nous lisons le Chemoné Essré de Yom Kippour, dans le Chemoné Essré individuel (à la fin) et dans la répétition par le *'hazan* de chaque Chemoné Essré (au milieu). Il est également lu dans le Chemoné Essré individuel du Min'ha de la veille de Yom Kippour, ce qui fait un total de dix fois.

1. **The ArtScroll Sidour, p. 778 – Se confesser est une condition préalable au repentir.**

La confession des fautes constitue une partie essentielle du repentir. C'est dans la nature de l'homme de justifier ses propres défauts dans son esprit, de les juger inévitables ou bien même de les qualifier de qualités. Tant qu'une personne refuse d'admettre ses défauts, elle ne pourra se repentir sincèrement. La confession est déterminante, pas seulement dans le processus du repentir, mais également lors du jugement dernier, elle agira comme une chance pour le juif de s'en sortir indemne. Elle est d'une importance telle que les Sages ont décrété de réciter le texte de confession dans l'après-midi avant Yom Kippour, à l'exception des cas de maladie ou de mort qui empêcheraient une personne de prier le jour même de Yom Kippour.

2. **Ma'hzor de Yom Kippour – La confession peut être une simple phrase de repentir prononcée devant D.ieu.**

Notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que viennent nos prières devant Toi. Ne te dérobe pas à nos supplications. Car nous ne sommes pas insolents ou obstinés pour dire devant Toi « notre D.ieu et D.ieu de nos pères, nous sommes justes et nous n'avons pas fauté, » en vérité nous et nos ancêtres avons fauté…

אלהינו ואלהי אבותינו תבא לפניך תפלתנו ואל תתעלם מתחנתנו שאין אנחנו עזי פנים וקשי ערף לומר לפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו אבל אנחנו ואבותינו חטאנו...

3. **Rambam, Hil'hot Techouva (Lois de repentir) 2:3 – La confession doit être accompagnée d'une résolution sincère de changement.**

Celui qui avoue ses fautes par la parole, mais qui ne s'est pas engagé dans son cœur à abandonner la faute est comparé à celui qui s'immerge dans le bain rituel avec un animal impur dans sa main – son immersion ne sera pas valable tant qu'il n'aura pas jeté l'animal. Dans ces lignes, il est écrit : « Celui qui reconnait et abandonne la faute sera traité avec miséricorde. »

כל המתודה בדברים ולא גמר בלבו לעזוב הרי זה דומה לטובל ושרץ בידו שאין הטבילה מועלת לו עד שישליך השרץ וכן הוא אומר ומודה ועוזב ירוחם...

### iv. Le service du Grand Prêtre

Lors de la répétition du Moussaf par le *'hazan*, nous relatons le service accompli par le Grand Prêtre à Yom Kippour à l'époque du Temple. En ces temps-là, le peuple juif obtenait l'expiation grâce à son service. De nos jours, étant donné que le Temple n'existe plus, le récit du service du Grand Prêtre à Yom Kippour peut contribuer à notre expiation.

1. **Rav Mordé'haï Be'her, Gateway to Judaism, p. 138 – Relater la *Avoda*, le service du Grand Prêtre dans le Temple à Yom Kippour.**

Le Moussaf (office supplémentaire) du matin de Yom Kippour décrit la solennité et la signification

du service du Grand Prêtre dans le Temple de Jérusalem à Yom Kippour. Le Grand Prêtre entrait seulement une fois par an dans le Saint des Saints, le sanctuaire le plus caché du Temple, le jour de Yom Kippour. Il priait là-bas afin d'obtenir le pardon pour le peuple juif et apportait des offrandes spéciales et des encens. Le Moussaf décrit les détails de ce service ainsi que les prières ferventes que le Grand Prêtre et les hommes récitaient au même moment.

2. **Hochéa (Osée) 14:3 – En l'absence du Temple, nos prières remplacent les sacrifices.**

Nous remplacerons les taureaux [c.-à-d les sacrifices] par cette offrande de nos lèvres [c.-à-d la prière].

ונשלמה פרים שפתינו.

À part la description du service du Grand Prêtre que nous récitons lors de l'office, le texte lu lors de la montée à la Torah décrit également comment ce service devait être accompli. Pour un aperçu sur les autres textes de ce jour voir la Partie B ci-dessous.

3. **Vayikra, 16:710 – La lecture de la Torah décrit le sacrifice des deux boucs à Yom Kippour, à l'époque du Temple.**

« Et il [Aharon] prendra deux boucs et les présentera devant D.ieu à l'entrée de la Tente d'Assignation. Et Aharon tirera au sort pour les deux boucs, l'un sera pour D.ieu, l'autre pour Azzazel. Et Aharon devra offrir le bouc que le sort aura désigné pour D.ieu et le traiter comme expiatoire. Et le bouc que le sort aura désigné pour Azzazel devra être placé vivant devant D.ieu pour servir d'expiation, pour l'envoyer à Azzazel dans le désert. »

ולקח את שני השעירם והעמיד אתם לפני ה' פתח אהל מועד. ונתן אהרן על שני השעירם גרלות גורל אחד לה' וגורל אחד לעזאזל. והקריב אהרן את השעיר אשר עלה עליו הגורל לה' ועשהו חטאת. והשעיר אשר עלה עליו הגורל לעזאזל יעמד חי לפני ה' לכפר עליו לשלח אתו לעזאל המדברה.

4. **Tiré de Rav Chimchon Raphaël Hirch, Vayikra 16:10 – L'offrande des deux boucs a un aspect très symbolique.**

Voici l'image de deux créatures, au départ complètement identiques, qui se dirigent vers deux voies totalement opposées. Toutes deux sont présentées de la même façon à D.ieu devant l'entrée de la Tente d'Assignation. Elles sont toutes deux égales face au sort qui leur est réservé : aller « devant D.ieu » ou à « Azzazel ». Leur avenir, dépendant du tirage au sort, est déterminé en fonction de ce qui leur correspond. Celle que le sort aura désignée pour « aller devant D.ieu » se fait admettre dans le Saint des Saints, le représentant de la divinité sur terre. L'autre, proclamée pour Azzazel reste intacte à l'entrée du Sanctuaire et est renvoyé de la circonscription, loin de toute habitation humaine dans le désert. En tournant le dos au Sanctuaire, elle met fin à la pauvre vie qu'elle menait.

Chacun d'entre nous est un « *séïr* » (bouc). Nous avons tous la force de résister aux pressions exercées sur notre libre arbitre. C'est la façon dont nous utiliserons cette force qui déterminera la valeur de notre existence morale. Nous pouvons l'employer en adhérence avec la volonté de D.ieu en nous opposant et en résistant à toutes les pensées et les tentations internes ou externes afin de devenir un *séïr* pour D.ieu. Ou alors nous pouvons y avoir recours en opposition tenace à D.ieu et à Ses saintes lois morales. Ce dernier recours est mis en lumière dans l'étymologie du mot לזאזעל – employer notre force d'obstination (זע) pour un futur dénué de signification (לזא).

### 5. Séfèr Ha'hinoukh, Mitsva 364 – En l'absence du Temple, de l'Autel et du *Séïr Hamichtaléa'h*, notre seul outil est la techouva.

Nos Sages ont affirmé que le *Séïr Hamichtaléa'h* était expiatoire lorsqu'une personne faisait techouva pour toutes les fautes légères ou graves, volontaires ou involontaires, connues ou inconnues…

Et maintenant qu'à cause de nos fautes nous n'avons pas de Temple ni d'Autel pour expier pour nous, nous avons uniquement la techouva. La techouva expie toutes les fautes, même si une personne a été malfaisante toute sa vie et se repentit sincèrement à la fin, ses méfaits ne sont plus mentionnés.

ואמרו זכרונם לברכה [מתני' ריש שבועות] ששעיר המשתלח היה מכפר כשעשה תשובה על כל עבירות שבתורה הקלות והחמורות בין שעבר עליהן בזדון או בשגגה בין שהודע לו או לא הודע לו...

ועכשיו בעוונותינו שאין לנו מקדש ולא מזבח כפרה אין לנו אלא תשובה, והתשובה מכפרת על כל העבירות, ואפילו היה רשע גמור כל ימיו ועשה תשובה שלמה באחרונה אין מזכירין לו שוב רשעו.

## v. Néïla

L'aboutissement de Yom Kippour est la prière de la Néïla, récitée au coucher du soleil lorsque Yom Kippour touche à sa fin, dans laquelle nous demandons à D.ieu de sceller notre destin pour le bien.

### 1. Michna Beroura 623:3 – Néïla.

Dans la prière de la Néïla, nous demandons à D.ieu de nous « sceller » plutôt que de nous « inscrire » [dans le Livre de la Vie]. Car à la Néïla, le jugement céleste qui avait été inscrit pour chaque personne à Roch Hachana est scellé, pour le bien ou le mal.

Nous devons vraiment nous efforcer de réciter cette prière avec enthousiasme, car c'est l'aboutissement des Dix Jours de Techouva et de Yom Kippour à la fois, étant donné que le destin d'une personne se décide lorsque le jugement est scellé. Et si ce n'est pas maintenant, alors quand ?

Par conséquent, même si une personne se sent faible à cause du jeûne, elle devra trouver la force de prier avec des intentions pures et claires et prendre sur elle l'engagement de faire techouva sincèrement et honnêtement. Car celui qui vient pour se purifier est aidé dans le Ciel [Yoma 38b] et sera scellé dans le Livre d'une bonne vie.

וכן כשמגיע ל"וכתוב" יאמר "וחתום" וכן יאמר "בספר חיים וכו' נזכר ונחתם". כי בנעילה הוא חתימת הגז"ד שנכתב בר"ה על בני אדם לטוב או לרע.

ויזדרז מאד בתפלה זו כי תכלית כל העשי"ת הוא יוה"כ ותכלית יוה"כ הוא תפלת נעילה שהכל הולך אחר החיתום ואם לא עכשיו אימתי

ולכן אף אם חלש הוא מחמת התענית מ"מ יאזור כגבור חלציו להתפלל במחשבה זכה וברורה ולקבל ע"ע גדרי התשובה באמת והבא לטהר מסייעין אותו ויחתם בספר חיים טובים.

## vi. Les treize attributs de miséricorde

Les *Youd Gimmel Midot*, treize attributs de miséricorde divine, sont une prière poignante récitée à Yom Kippour par un quorum de dix hommes. D.ieu Lui-même enseigna cette prière exceptionnelle à Moché comme un moyen d'obtenir la miséricorde divine et à prononcer lorsque tout le reste avait échoué. Moché

eut recours à cette prière lorsqu'il supplia D.ieu de pardonner aux Juifs après le Veau d'Or. Étant donné que D.ieu avait fini par pardonner aux Juifs à Yom Kippour après le Veau d'Or, nous récitons les treize attributs à plusieurs fois de reprise dans les prières du jour.

1. **Chémot 34: 6-7 – Les treize attributs de miséricorde divine.**

L'Éternel passa devant lui [Moché] et proclama : « Éternel, Éternel, D.ieu miséricordieux et clément, lent à la colère, abondant en grâce et en équité. Il conserve la gentillesse jusqu'à des milliers de générations, pardonne l'immoralité, le péché volontaire et la faute involontaire et nettoie. »

ויעבור ה' על פניו ויקרא ה' ה' קל רחום וחנון ארך אפים ורב חסד ואמת נוצר חסד לאלפים נשא עון ופשע וחטאה ונקה.

2. **Talmoud Bavli, Roch Hachana 17b – D.ieu montra à Moché de quelle manière le peuple juif pouvait obtenir le pardon par les treize attributs.**

« Et D.ieu passa devant (Moché) et proclama [les treize attributs]… » Rabbi Yo'hana a dit : « Si cela n'avait pas été écrit dans les textes saints, nous n'aurions jamais pu imaginer une telle chose, mais cela vient nous apprendre que D.ieu s'est enveloppé, si l'on peut dire, [dans un talit] comme un *'hazan* et montra à Moché comment prier. D.ieu dit à Moché : « Chaque fois que le peuple juif fautera, ils devront agir ainsi et Je leur pardonnerai. »

ויעבר ה' על פניו ויקרא, אמר רבי יוחנן: אלמלא מקרא כתוב אי אפשר לאומרו, מלמד שנתעטף הקדוש ברוך הוא כשליח צבור, והראה לו למשה סדר תפלה. אמר לו: כל זמן שישראל חוטאין - יעשו לפני כסדר הזה, ואני מוחל להם.

Il est important de souligner que l'on ne demande rien à D.ieu dans cette prière, pas même Son pardon. Nous mentionnons simplement Ses attributs. Quelle sorte de prière ne contient aucune demande ? En réalité, ceci est notre plus grande prière, car D.ieu agit avec nous proportionnellement à notre reconnaissance de Ses Pouvoirs et de Ses Attributs dans le monde. Plus nous accompagnons la formulation des treize attributs d'une reconnaissance sincère, plus D.ieu nous rendra la pareille et se conduira avec nous avec bonté.

3. **Ramban (Na'hmanide), Emouna ouBita'hon, Ch. 19 (Kitvé HaRamban, Vol. II p. 419) – D.ieu agit avec nous relativement à ce que l'on pense de Lui.**

Sache qu'à chaque fois qu'une personne pense dans son cœur [à l'un des] nom[s] de D.ieu [c.-à-d l'un des attributs de D.ieu]… il y a une prise de conscience [si l'on peut dire] devant D.ieu par rapport à l'attribut auquel la personne pense.

ודע כי כל זמן שאדם מחשב בתוך לבו שמו של הקב»ה... יש לפניו התעוררות כפי מחשבת מעלת החושב.

Comme la source qui suit le montre, les treize attributs de miséricorde ne se limitent pas uniquement à l'expression verbale ou à la reconnaissance intellectuelle.

4. **Radbaz, Metsoudat David Zimra, Mitzvah 11 – Se conduire conformément aux treize attributs de miséricorde est le secret pour bénéficier de leur force de pardon.**

La prière de Moché ne fut pas acceptée uniquement parce qu'il avait mentionné les

ולא בהזכרת מדותיו של הקדוש ברוך הוא תקובל תפילתו (של משה רבינו). וליה נתכוונו רז"ל שאמרו

attributs de D.ieu. Ce que les Sages voulaient dire en affirmant qu' « une alliance fut conclue avec les treize attributs et nous ne reviendrons pas les mains vides, » et « nous apprenons que D.ieu s'est enveloppé comme un *'hazan* et a dit "à chaque fois que le peuple juif agira ainsi, Je leur pardonnerai," » le sens en est qu'ils devront agir conformément à Ses attributs, pas simplement les mentionner verbalement.

ברית כרותה לי"ג מידות שינן חוזרות ריקם ואמרו מלמד שנתעטף הקדוש ברוך הוא כשליח צבור ואמר כל זמן שישראל יעשו כסדר הזה אני מוחל להם. הכוונה כשיעשו כסדר מידותיו לא שיזכירו אותם בפה.

Celui qui comprend que D.ieu se « comporte » d'une certaine façon et qui essaie d'imiter Son comportement sera traité par Lui de la même manière. C'est ce que D.ieu voulait dire en affirmant « ils devront agir ainsi et Je leur pardonnerai, » c.-à-d agir en accord avec ces attributs de miséricorde.

Si nous agissons conformément aux attributs divins de miséricorde, D.ieu se conduira avec nous avec bienveillance.

## PARTIE B. TEXTES DE LA TORAH ET DES PROPHÈTES

En plus des prières spécifiques de Yom Kippour, nous lisons des passages particuliers tirés de la Torah et des prophètes qui reflètent les thèmes importants de ce jour. La lecture du matin traite du service de Yom Kippour accompli dans le Temple, également lu à Moussaf (voir Partie A de ce chapitre).

A Min'ha, nous lisons un passage sur les relations interdites. Pourquoi lisons-nous cet extrait le jour le plus saint de l'année, lorsque nous devons nous concentrer sur nos idéaux spirituels ?

### 1. Rav Eliyahou Kitov, Séfèr HaTodaa p. 67 – Pourquoi lisons-nous les *arayot* (relations interdites) à Yom Kippour ?

D'ici [la lecture des *arayot* à Yom Kippour] nous voyons une allusion au fait que même si l'homme s'est élevé en sainteté jusqu'au ciel, il ne devra pas penser qu'il est sauvé de l'emprise du mauvais penchant et des actes les plus grossiers. En ce jour saint où tous les juifs sont purifiés et ressemblent à des anges, l'officiant lit devant eux un passage sur les actes immoraux et les met en garde de ne pas agir de façon malsaine.

מכאן רמז לאדם שאפילו יתעלה במעלות הקדושה עד לשמים, אל יבטח בעצמו שכבר ניצל מפיתויי היצר הרעים והגסים ביותר, שכן בסוף היום הקדוש שכל ישראל נזדככו ונעשו כמלאכים, עומד הקורא וקורא לפניהם בפרשת עריות ומזהיר אותם לבלתי עשות מחוקות התועבות.

Dans l'après-midi de Yom Kippour, nous lisons un passage sur le prophète Yona, envoyé par D.ieu pour réprimander les habitants non juifs de Ninevé afin qu'ils fassent techouva. Au départ, il a tenté de se dérober à sa mission, s'imaginant qu'ils se repentiraient effectivement, mais que cela aurait de mauvaises répercussions sur le peuple juif étant donné qu'il ne s'était pas repenti.

En outre, Ninevé était la capitale d'Assyrie que D.ieu avait qualifiée d' « instrument de Ma colère » (Yéchayahou/ Isaïe 10 :5). Yona savait que l'Assyrie servirait à punir le peuple juif – de fait, les assyriens exilèrent les dix tribus – il ne souhaitait donc pas les réprimander. Il voulait à la place qu'ils dépassent leur quota de fautes afin qu'ils soient anéantis et ne nuisent plus au peuple juif.

## 2. Talmoud Bavli, Taanit 16a – Pourquoi le livre de Yona est lu à Yom Kippour.

[Au moment où la communauté se rassemble pour faire techouva] l'homme le plus âgé et le plus intelligent affirme : « Mes frères, votre jeûne et vos habits de poussière [signe de techouva] *ne* feront *pas* changer D.ieu d'avis. Votre techouva et vos bonnes actions en seront plutôt la cause. Par exemple, au sujet des habitants de Ninevé, le verset ne dit *pas* : « D.ieu vit leurs vêtements de poussière et leur jeûne, » mais « D.ieu vit leurs actions car ils avaient abandonné leur mauvaise voie » [Yona 3 :10]

הזקן שבהן אומר לפניהן ... אחינו, לא שק ותענית גורמים, אלא תשובה ומעשים טובים גורמים. שכן מצינו באנשי נינוה שלא נאמר בהם "וירא האלהים את שקם ואת תעניתם", אלא "וַיַּרְא הָאֱלֹהִים אֶת מַעֲשֵׂיהֶם כִּי שָׁבוּ מִדַּרְכָּם הָרָעָה.

Le Gaon de Vilna interprète le livre de Yona comme une métaphore de notre mission dans la vie. Pour cette raison, le livre de Yona est très important pour comprendre l'essence du jour de Yom Kippour.

## 3. Gaon de Vilna, Aderet Eliyahou, Yonah 1:3 – La prophétie de Yona comme une métaphore de notre mission dans la vie.

« Yona trouva un bateau en partance pour Tarchich. » Ce monde est comparé à l'océan. Le monde futur et le jardin d'Éden sont comparés à la terre ferme. Celui qui part en mer n'a pas l'intention de voyager éternellement, l'objectif est de transporter de la marchandise jusqu'à la terre ferme.

Ce monde est comparé à l'océan et les épreuves auxquelles nous sommes confrontés sont les vagues. Notre corps est comparé au bateau par lequel nous traversons l'océan. Similairement, dans ce monde, notre corps renferme notre âme que nous apportons dans le monde futur.

וימצא אניה: ועניינו כי העולם הזה דומה לים ועוה"ב וג"ע דומה ליבשה שכל ענין יורדי הים אינם יורדים להשתקע שם אלא להביא סחורה ליבשה.

וכן נמשל עוה"ז לים וצרות עוה"ז לגלים... וגוף דומה לספינה שע,י יורדים לים כן הנשמה ע"י הגוף בעוה"ז באה לעוה"ב.

L'histoire de Yona nous apprend que l'on ne peut abandonner notre mission dans la vie. Le monde a besoin de nous.

## 4. Ibid. 1:1 – Le message de Ninevé s'applique aussi au peuple juif.

Tout ce que D.ieu dit à Yona fut ensuite retransmis au peuple juif afin que chaque personne sache pourquoi elle est venue dans ce monde : son but est de s'améliorer et d'améliorer le monde entier.

כל מה שאמר לו ה' יאמר הכל לישראל שידעו למה באו לעולם שיתקנו כ»א וא' א»ע וגם כל העולם.

**POINTS CLÉS DU CHAPITRE IV**

- **Il y a cinq prières à Yom Kippour : Maariv, Cha'harit, Moussaf, Min'ha et Néïla qui est une prière spéciale lue une fois par an à la fin de Yom Kippour.**

- **La prière de Yom Kippour commence par Kol Nidré, pendant lequel nous annulons tous les vœux que l'on a formulés lors de l'année précédente (explicitement ou involontairement). Kol Nidré a pour but de souligner l'importance de respecter sa parole. En particulier en ce moment où nous venons devant D.ieu pour nous repentir, nous devons respecter nos engagements rigoureusement. Cela montre également que l'on peut tout recommencer.**

- **Le Vidouy, confession, est une condition préalable au repentir.**

- **De nos jours, la prière remplace le service du Grand Prêtre à Yom Kippour qui apportait l'expiation.**

- **Les treize attributs de D.ieu forment une prière saisissante dans laquelle nous invoquons les attributs de miséricorde de D.ieu. Si nous reconnaissons Ses attributs, Il se conduira avec bonté avec nous.**

- **A Min'ha, nous lisons un passage sur les *arayot*, relations interdites, afin de nous rappeler que même lors de ce jour si élevé, l'homme n'échappe pas totalement à ses instincts les plus bas.**

- **Le livre de Yona traite du repentir et est donc lu à Yom Kippour. Si la techouva des habitants de Ninevé, qui étaient extrêmement cruels, fut acceptée, il y a clairement un espoir pour ceux qui se repentent sincèrement.**

# CHAPITRE V. METTRE EN ŒUVRE UNE STRATÉGIE RÉALISTE POUR ATTEINDRE SON POTENTIEL

A présent, après une journée longue et exaltante comme celle-ci, il faut se donner les moyens de maintenir et d'atteindre nos objectifs de techouva et d'évolution personnelle continue. Nous voyons qu'il y a deux approches à la techouva.

1. **Rav Issa'har Frand, In Print, ArtScroll, p. 38 – Il y a deux approches à la techouva.**

Cette Michna (citée dans le chapitre II, partie B3) est problématique. Pourquoi Rabbi Akiva cite-t-il deux versets différents pour appuyer ses propos ? Rav Hirch Spector, le fils de Rav El'hanan Spector répond à cette question en remarquant qu'il existe deux types de purification par l'eau. Dans le premier, la personne a l'obligation de s'immerger complètement dans le mikvé. Dans l'autre, il suffit juste que le Cohen jette sur la personne même une goutte de l'eau spécialement préparée afin d'être pur à nouveau selon le rituel.

De la même façon, explique Rav Hirch, il existe deux sortes de techouva. L'une est une techouva complète que l'on peut symboliser par l'immersion complète dans un mikvé. Mais il y a un autre niveau de techouva, pouvant être symbolisé par l'aspersion d'une goutte de l'eau spéciale. Ce dernier type de techouva est moins radical, moins spectaculaire : il est échelonné sur plusieurs années, goutte par goutte, jusqu'à la techouva complète.

Il y a des personnes qui font le grand plongeon. Mais la technique la plus efficace est de s'engager à évoluer année après année de façon modérée, progressivement et continuellement (voir les cours de Moracha sur la Techouva). Nous devons juger de ce qui est bon pour nous : ni trop, ni pas assez. Dès lors, à la fin de la Néïla, lors de la dernière sonnerie du Chofar de Yom Kippour, nous aurons fait le point et trouvé une stratégie solide pour un changement et une évolution personnelle, ce qui nous permettra d'accomplir notre mission.

Gmar 'Hatima Tova!

# SOMMAIRE DU COURS :

## POURQUOI YOM KIPPOUR EST-IL UN MOMENT SI PROPICE AU RECUEILLEMENT SUR NOTRE MISSION ?

Chacun d'entre nous vient au monde avec une combinaison unique de forces. Nous naissons également à un certain moment où ces forces sont nécessaires pour l'accomplissement d'une partie du projet divin. Dans notre parcours vers l'amélioration de notre caractère, nous commettons parfois des erreurs, que ce soit dans notre relation à D.ieu, avec notre famille, nos amis, nos collègues, voire avec nous-mêmes. La Techouva et Yom Kippour furent créés avant le monde afin que l'homme puisse avoir un dispositif pour réparer ses fautes pour pouvoir réaliser sa mission.

## COMMENT YOM KIPPOUR PERMET-IL À UNE PERSONNE D'EFFACER UNE VIE PASSÉE REMPLIE DE FAUTES ?

Yom Kippour est un jour qui contient une énergie spirituelle propre à l'expiation et au pardon. La signification de Yom Kippour est que D.ieu a réservé un jour pour le peuple juif où leur repentir est accepté sans effort et leurs fautes peuvent être facilement effacées. Cela répare tous les dégâts spirituels causés par ces fautes et permet à ceux qui se repentent de revenir à leur niveau initial de sainteté et de proximité avec D.ieu.

## POURQUOI LES CINQ INTERDITS, AINSI QUE L'INTERDICTION D'EFFECTUER UN TRAVAIL PRODUCTIF, SONT-ILS INDISPENSABLES POUR ATTEINDRE UN HAUT NIVEAU SPIRITUEL À YOM KIPPOUR ?

Lorsque nous nous efforçons de comprendre et d'accomplir notre mission dans la vie, nous devons supprimer les distractions du monde physique. Étant donné que le but ultime de toutes ces restrictions est de se rapprocher de D.ieu, il est important d'oublier temporairement nos besoins physiques afin de pouvoir nous concentrer sur notre (r)attachement à D.ieu.

## DE QUELLE FAÇON LES PRIÈRES ET LES TEXTES DE YOM KIPPOUR CONSTITUENT UNE BASE D'INSPIRATION POUR L'INTROSPECTION ET L'ÉVOLUTION PERSONNELLE ?

L'office de Yom Kippour structure et fait partie des processus de techouva, de réflexion et d'évolution personnelle. Le moyen de communication de ce jour est la *tefila* (prière) par laquelle nous faisons une introspection et nous adressons directement à D.ieu. La prière commence par Kol Nidré, la prise de conscience que la parole d'un juif est sacrée. Pendant l'année, en récitant le Chema, nous lisons le verset : « Béni soit le Nom de Son règne glorieux pour l'éternité » à voix basse. A Yom Kippour, en récitant le Chema du soir et du matin, ce verset est prononcé à voix haute et à l'unisson pour souligner le fait que nous sommes comparés à des anges louant D.ieu. Il y a cinq offices de prières à Yom Kippour où nous avouons nos fautes en privé puis collectivement, en nous engageant à ne plus recommencer et en formulant des résolutions de changement personnel. La lecture de l'histoire du prophète Yona nous enseigne que l'on ne peut se dérober à notre mission, le monde a besoin de nous.

Comment mettre en œuvre une stratégie réaliste afin d'atteindre notre potentiel ?
Il y a des individus qui veulent opérer des changements radicaux et à court terme, mais la technique la plus efficace est de s'engager à évoluer d'année en année de façon modérée, progressivement et continuellement.

# LECTURES RECOMMANDÉES

Rav Israël Salanter, *Or Israël*, mi'htavim 3, 6, 10, 14,15, et des endroits de la 30

Rav Its'hak Blazer, *Cokhvé Or*, mi'htav 7.

Ram'hal, Dérekh Hachem 4:7:6