

# Une âme saine dans un corps sain

Personne n'a le droit de porter atteinte à son corps, car il n'est pas la propriété de l'homme mais celle de D.ieu. (La loi jaive)

La santé du corps est tributaire de celle de l'âme. (Le Rabbi de Soabavitch)

Le Rabbi avait coutume de dire que l'optimisme affermi par la croyance en D.ieu revêt autant d'importance que la contribution médicale dans le processus de guérison. En 1977, il eut une violente attaque cardiaque. Le lendemain de cet accident, il insista pour parler en public, comme cela avait toujours été son habitude jusqu'à ce jour depuis trente-cinq ans. Quelques jours après, ses médecins lui demandèrent comment il se sentait : « Physiquement, ça va, D.ieu merci, répondit-il mais moralement pas trop bien. » Il expliqua que la cause était probablement qu'il n'avait pu se rendre sur la sépulture de son beau-père, comme il en avait l'habitude plusieurs fois par mois.

« Vous devez prendre soin de votre santé, insista le médecin. Dans le cas contraire, ajouta-t-il, vous avez vingt-cinq pour cent de chance de rechuter. » Le docteur demanda au Rabbi s'il avait bien compris.

« Bien sûr », dit le Rabbi en souriant, vous venez de dire que si je ne prends pas garde à ma santé, ce que, je vous l'assure, je m'appête à faire, j'ai soixante-quinze pour cent de chances de ne pas rechuter... »

## POURQUOI EST -IL IMPORTANT D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?

Considérons un tout-petit qui vient de commencer à jouer avec ses doigts et ses orteils. C'est pour lui une découverte. Quand nous arrivons à l'âge adulte, ce sentiment nous a depuis longtemps quittés. Après avoir vécu de nombreuses

années avec notre corps, nous nous identifions à lui comme le nôtre. Cela risque de nous conduire à penser que nous pouvons le traiter à notre guise : c'est ainsi que certains le ménagent tandis que d'autres le malmènent. La vérité est que notre corps ne nous appartient pas et que, à cet égard, nous ne saurions le traiter comme bon nous semble. Le corps est à D.ieu qui l'a confié à nos soins pour qu'il soit le support de vie de notre âme. De même que nous ne saurions porter atteinte à qui que ce soit, ou à quoi que ce soit créé par D.ieu, de même nous ne pouvons pas non plus porter atteinte à notre corps. C'est notre devoir de bien manger, de prendre du repos, de rester en forme et de respecter notre corps en toute chose. Le bien-être physique n'est pas arbitraire ou facultatif, nous en sommes responsables devant D.ieu. À l'inverse, le culte du corps est à bannir. Le corps est le support de l'âme : là est sa valeur. Il n'est pas une fin en soi. De nos jours, la santé fait partie des préoccupations d'un grand nombre de gens. De là ont jailli les grandes industries de la pleine forme et celles de la nutrition. Nous comprenons que la bonne santé augmente notre bien-être et notre efficacité et peut en définitive prolonger notre vie. Nous avons conscience que la bonne santé nous permet de nous consacrer à la famille, au travail et à tout ce qui est important pour nous. Mais surtout un corps sain nous permet de nous consacrer à notre âme et d'accomplir notre mission divine en ce monde, en donnant à notre vie un sens.

## QU'EST-CE QUE LA BONNE SANTÉ ?

La bonne santé est bien plus que la stricte santé du corps jouissant de toutes ses facultés, bien plus qu'une température de trente-sept degrés ; elle est la marque d'une âme saine dans un corps sain. La médecine moderne a découvert l'immense influence que peut exercer le moral sur le processus de guérison. Les gens toniques et optimistes se sont par exemple révélés porteurs d'un système immunitaire plus robuste que d'autres. Sur le plan psychologique également, on découvre chaque jour un peu plus combien la santé physique d'une personne est directement affectée par sa foi en D.ieu.

À l'inverse, un moral défaillant peut être à l'origine d'une profonde déficience physique. C'est pourquoi il est indispensable de donner aux malades espoir et confiance dans leur rétablissement. La foi en D.ieu est source de réconfort, en particulier lorsqu'un malade doit être hospitalisé, et elle est le meilleur remède pour combattre l'affliction de la maladie qui s'avère souvent aussi nocive qu'elle. C'est également pour cela qu'il faut rendre visite aux malades. Au-delà de l'obligation morale, visiter un malade lui montre en effet qu'il est l'objet d'une attention, ce qui augmente d'autant sa confiance et son espoir et, partant, renforce sa détermination à guérir. Et bien que l'environnement hospitalier soit de nature à déprimer un patient, la conscience du potentiel de la médecine et de ceux qui la servent doit contribuer à une certaine sérénité de l'esprit et à la disposition à guérir.

## La bonne santé implique de veiller à l'âme autant qu'au corps.

Agir autrement équivaldrait à ne soigner qu'une moitié de la personne, à dissocier les besoins physiques d'une personne de ses besoins moraux et à ne la considérer que pour moitié. De même que le corps est nourri par certains aliments, de même l'âme requiert une nourriture spirituelle qui participe de la conscience de sa mission dans la vie et de sa conscience du divin. Une âme saine établit une relation avec D.ieu à travers l'étude, la prière et des actes vertueux, et celui qui accomplit ainsi ses devoirs moraux et spirituels infuse en son âme une divine énergie, tout comme le corps fait le plein d'énergie physique en absorbant des aliments. Il est important de voir dans chaque aspect du bien-être physique la composante morale dont il procède. Lorsque nous mangeons, il faut reconnaître que la nourriture n'est pas là pour satisfaire un caprice mais pour générer la vitalité nécessaire à mener une vie digne. Lorsque nous nous couchons pénétrés d'une humble reconnaissance envers D.ieu, assortie d'un honnête bilan des actes accomplis durant la journée, l'âme est en mesure de puiser une sève génératrice durant le sommeil.

## QUEL EST LE RÔLE DU MÉDECIN ?

Il nous est évidemment souvent impossible de remédier par nous-mêmes à la déficience de notre corps, et c'est alors que nous faisons appel à un médecin. On peut alors s'étonner: puisque D.ieu procure vie et guérison, les humains ne devraient peut-être pas s'immiscer dans Ses affaires. Les sages affirment cependant que « D.ieu a donné au médecin le droit et le moyen de guérir ». C'est notre devoir de mettre tout en œuvre pour prendre soin de nous et persévérer dans la recherche du meilleur remède. Mais il faut parfois recourir au médecin et ne pas se reposer sur l'analyse et l'intuition personnelles. Il est ainsi recommandé, dans certains cas, de prendre conseil chez deux praticiens, dont l'un serait de

préférence une connaissance personnelle, et donc à ce titre, plus particulièrement attentif à notre cas.

*Un homme très souffrant vint un jour prendre conseil chez le Rabbi. Il avait le choix entre deux médecins. L'un était un homme craignant D.ieu mais n'ayant pas une réputation de spécialiste, l'autre était un spécialiste mais n'était pas particulièrement croyant. « Auquel des deux dois-je m'adresser ? » demanda le malade au Rabbi. « Consultez le médecin le mieux qualifié, répondit le Rabbi, car si D.ieu a donné au médecin la permission de guérir en faisant usage de sa science, c'est vers celui qui possède le plus de science qu'il faut se tourner pour se rétablir. »*

Le rôle du médecin est à l'évidence de prime importance. En premier lieu parce que, plus que toute autre personne, il sait apprécier l'influence du moral sur le physique, et ensuite parce que, ayant gagné la confiance du patient, il peut exercer sur lui un certain ascendant. Le médecin doit mettre à profit cette confiance pour motiver le patient à améliorer sa santé physique et spirituelle. Il a le devoir de reconnaître l'immense responsabilité dont D.ieu l'a investi. Ainsi ne peut-il pas refuser d'assister celui qui est dans le besoin. Le médecin doit également avoir assez d'humilité pour admettre que, s'il a le pouvoir de soigner un patient, le pouvoir de guérir, lui, provient de D.ieu. Le médecin ne saurait donner dans la présomption, il doit être attentif et préoccupé par le bien-être de son patient.

Après tout, ne veille-t-il pas à ce qui demeure la propriété de D.ieu ? Quelle que soit l'autorité conférée par D.ieu au médecin, celui-ci n'en a pas pour autant le droit de déclarer un être humain incurable. Il n'a nullement le droit d'affaiblir l'espoir, d'un patient, car il est écrit dans l'Exode : « C'est D.ieu qui guérit. » En

outre, nous ne savons rien des voies mystérieuses de D.ieu. Aussi, même lorsqu'un praticien exprime un certain pessimisme, il faut garder à l'esprit que des ressources plus hautes sont à l'oeuvre. Le médecin doit reconnaître, par-dessus tout, qu'il a été choisi par D.ieu pour être l'instrument d'une guérison.

Un vénéré rabbin voyageait sur un bateau qui devait le mener d'Alexandrie à Trieste lorsqu'il reçut de très mauvaises nouvelles. Celles-ci eurent pour effet de le mettre au plus mal. Un médecin, qui était à bord, porta assistance au rabbin et lui permit de se rétablir. Lorsque le bateau arriva à destination, le médecin s'adressa au rabbin, et lui demanda son pardon. « Comment pourrais-je expier le fait d'avoir causé votre mal ? demanda-t-il.

- Vous ? La cause de mon mal ? fit le rabbin avec étonnement.

- Effectivement, répondit le médecin. Il ne fait pour moi aucun doute que si je n'avais pas été à bord pour vous soigner, vous ne seriez jamais tombé malade. Trop de gens ont besoin de vous. D.ieu n'aurait pas permis qu'un tel mal vous frappe si l'instrument de votre guérison ne s'était pas trouvé à vos côtés. »

## COMMENT PARVENIR AU BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ÂME ?

Bien que D.ieu nous ait, dans sa bonté, donné des médecins, c'est à nous qu'incombe au premier chef la responsabilité du soin de notre corps et de notre âme. En première approche, la médecine préventive est à l'évidence la meilleure option ; elle implique de connaître la racine du mal et pas uniquement ses symptômes. Identifier celle-ci, l'éradiquer en expliquant le bien-fondé de la démarche peut aider à prévenir l'apparition d'un problème ou à le neutraliser à sa source. Cependant, lorsqu'une maladie ou un accident contraignent à recourir à la médecine, il ne faut pas le faire à contrecœur. D.ieu a créé certai-

nes substances possédant un pouvoir de soulagement ou de régénération. Il a également donné aux humains la faculté d'en modifier la structure chimique pour produire divers remèdes à partir d'elles. Ces produits doivent être appréciés pour ce qu'ils sont : un moyen accordé par D.ieu pour que nous prenions soin de nos corps et de nos âmes. Faire usage de ces produits à mauvais escient ou inutilement équivaldrait à pervertir le sens de leur existence. A priori, le corps et l'âme sont des adversaires luttant chacun pour la primauté. Ils peuvent cependant parvenir à vivre en bonne intelligence et à s'apprécier mutuellement. L'âme a en effet besoin d'un corps qui soit le support de son expression. Quant au corps, il doit reconnaître la primauté de l'âme. Cette reconnaissance est déterminante pour la bonne santé, car une âme saine sait juguler les besoins, souvent égoïstes, du corps. Il ne s'agit pas ici de dénier au corps ses besoins ni de

l'affaiblir mais de le discipliner et de l'affiner de sorte qu'il soit le support adéquat de l'expression de lame.

L'affinement du corps comporte deux phases. La première consiste à reconnaître que, sans la direction de l'âme, le corps est enclin à s'accorder des indulgences qui souvent le mènent à sa perte.

L'âme peut conquérir et juguler l'énergie physique pure, transfigurer les expressions triviales du corps et capter leurs énergies. Cette âme, une fois affermie, prodiguera à son tour au corps toute l'énergie dont il a besoin pour s'épanouir. Ainsi, lorsque nous nous sentons revigorés après une séance d'exercice physique, nous devons comprendre que nous venons de prendre soin d'un précieux objet appartenant à D.ieu. Et lorsque nous inspirons profondément ou consommons un aliment particulièrement nutritif, nous devons comprendre également que c'est là un investissement

de valeur, tout en gardant à l'esprit que le corps n'est pas une fin en soi, mais seulement un moyen de parvenir au bien-être de l'âme et de l'esprit. Plus encore, le bien-être du corps est tributaire de celui de l'âme, et il y va de notre responsabilité de les nourrir tous les deux. Lorsque notre âme ou notre cœur gémissent, il faut prendre ces symptômes pour ce qu'ils sont : un appel urgent à répondre à leurs besoins, spirituels ou matériels. Pour autant que nous ayons beaucoup appris sur la médecine et l'influence du spirituel sur notre bien-être physique, il faut pourtant continuer à sonder cette influence et l'identifier dans notre vie quotidienne. Nous sommes au seuil d'une médecine nouvelle qui verra le corps et l'esprit cohabiter en parfaite harmonie, éliminant la maladie et le malaise. Il faut mettre à profit cette opportunité. La vie et le bien-être, la vraie vie en dépend.

**IMMINENCE**  
**MAGAZINE**  
N°8

**Dossier : l'éducation juive**  
**Rachi : 900 ans**  
**Art 'Hassidique**  
**Réussir son couple**  
**Loubavitch en action**  
**Recettes de Pessa'h**

Revue trimestrielle  
éditée par la Jeunesse Loubavitch  
de Marseille-Provence  
112 Bd Barry - 13013 Marseille  
[www.jloubavitch.com](http://www.jloubavitch.com)

Un employé administratif d'un hôpital vint un jour demander une bénédiction au Rabbi. Lorsqu'il mentionna qu'il travaillait dans un Beth 'Holim (en hébreu «hôpital», littéralement la « maison des malades »), le Rabbi suggéra plutôt l'appellation de Beth Rofim (la « maison des médecins » ou la « maison de ceux qui soignent »). Il expliqua alors que lorsqu'une personne est hospitalisée et ressent qu'elle pénètre dans « une maison ou l'on guérit » plutôt que dans « une maison de malades », son moral s'affermirait et la guérison s'en trouve favorisée.

Un autre jour une femme vint trouver le Rabbi afin de solliciter une bénédiction pour son père qui était déprimé d'avoir passé la période des solennités de début d'année à l'hôpital. « Dites à votre père, répondit le Rabbi avec un sourire, que s'il s'acquitte au plus vite de la mission qui lui a été impartie en entrant à l'hôpital, à savoir stimuler l'engagement spirituel des autres, il vous sera vite rendu ! »

Retrouvez votre journal Imminence  
sur "dossiers" à thèmes en cliquant sur  
[www.jloubavitch.com](http://www.jloubavitch.com)