

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

Recevoir la Torah comme un mode d'emploi infini

Imaginons un village lointain, très reculé, presque hors du temps. Depuis toujours, ses habitants savent qu'au cœur du village se trouve une immense machine. Les grands-parents en parlaient déjà, les arrière-grands-parents aussi. Elle est là, mystérieuse, imposante, dotée d'une sophistication presque vertigineuse. Elle possède des milliers de boutons, des manettes, des volants, des lumières de toutes les couleurs. Rien qu'à la regarder, on comprend qu'elle recèle une puissance considérable.

Peu à peu, les habitants ont compris que l'existence même du village dépendait de cette machine. L'abondance ou son contraire, la réussite ou l'échec, l'état intérieur des personnes, la qualité des relations, les mariages, les naissances, tout ce qui touche aux fondements de la vie semblait lié à elle. Mais personne ne savait vraiment comment elle fonctionnait.

On essayait le bouton rouge, puis le vert, puis le jaune, puis le bleu. On actionnait une manette, on tournait un volant, on combinait plusieurs gestes. Parfois la machine tombait en panne sans que personne ne comprenne pourquoi. Parfois, au contraire, elle semblait donner le meilleur d'elle-même. Parfois elle procurait de l'énergie, parfois elle en retirait. Elle pouvait rendre les gens heureux, mais aussi les plonger dans la tristesse. Et le plus troublant était qu'elle ne semblait pas réagir exactement de la même manière selon la personne qui l'utilisait.

Un jour, quelqu'un découvrit une chose stupéfiante : depuis des générations, tout le monde tâtonnait, expérimentait, improvisait, alors qu'il existait depuis toujours un mode d'emploi. Un véritable manuel. On aurait pu croire que tout allait désormais devenir simple. Avec ce mode d'emploi, on allait enfin pouvoir comprendre comment gérer l'abondance, comment orienter la réussite, comment apaiser l'âme, comment réparer les relations, comment vivre.

Mais ce manuel portait en lui un mystère plus profond encore. Plus on le lisait, plus on constatait qu'il fonctionnait réellement. Pourtant, lorsqu'on croyait arriver au bout, une nouvelle page apparaissait. Puis un nouveau chapitre. Puis un

nouveau livre. Le mode d'emploi ne s'achevait jamais. Il ne livrait ses pages nouvelles qu'à celui qui était déjà en train de le lire, de le chercher, de l'interroger.

Cette image permet peut-être de comprendre, avec simplicité, ce qu'est la *Torah*. Elle est le mode d'emploi d'un monde infiniment complexe. Nous n'avons jamais vraiment compris comment fonctionne l'existence. Il y a trop de boutons, trop de forces, trop de paramètres. Déjà dans notre propre corps, les boutons sont innombrables : qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui me fait du mal ? Qu'est-ce qui me met en santé ? Qu'est-ce qui me déséquilibre ? Qu'est-ce qui apaise mon cœur, mon ventre, mon esprit ? Et dans la société, comment construit-on une justice véritable ? Comment crée-t-on une économie juste ? Comment ordonne-t-on les relations entre les hommes ?

L'humanité a essayé de nombreux systèmes. Pour résoudre la question sociale, elle a expérimenté le communisme, le capitalisme, et bien d'autres modèles. Dans les relations humaines, elle a cherché des méthodes, des théories, des approches psychologiques. Bien sûr, certaines fonctionnent partiellement. Mais toujours demeure cette impression : cela marche à moitié, cela éclaire une zone, mais cela ne suffit pas à rendre compte de l'ensemble. Le nombre de boutons est trop grand. La *Torah* vient nous dire qu'il existe un mode d'emploi. Mais ce mode d'emploi ne doit pas être compris comme un livre fermé, achevé, qu'il suffirait d'appliquer mécaniquement. Il ne s'agit pas de dire : nous avons reçu la *Torah*, nous possédons le *Choul'han Aroukh*, il ne reste plus qu'à suivre les instructions ligne après ligne, et tout sera réglé. La preuve en est qu'il n'existe pas toujours une relation évidente et immédiate de cause à effet entre ce que l'on fait et ce qui nous arrive. La complexité du monde, la profondeur de la *Torah* et la singularité de chaque être humain nous obligent à demeurer en exploration permanente.

À aucun moment, l'homme ne peut prétendre posséder la totalité du mode d'emploi. Chaque année, à *Chavouot*, lorsque nous revivons le mont Sinäï, des pages nouvelles se dévoilent. Parfois même des livres entiers. La *Torah* ne nous a pas

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

été donnée comme une doxa figée, comme un dogme terminé. Certes, le *Séfer Torah* possède un début et une fin. Mais la *Torah* orale, elle, se déploie en milliers, en millions de couches d'interprétation. C'est elle qui donne à la *Torah* sa profondeur, sa vitalité et son dynamisme.

Le mode d'emploi est infini parce que la *Torah* est infinie. Mais il y a plus encore : le dévoilement de la *Torah*, chaque année à *Chavouot*, dépend du demandeur, du receveur. Il dépend de l'aptitude de chacun à demander un dévoilement, à chercher une lumière précise, à recevoir selon la racine de son âme, selon son *שורש נשמה* - *shoresh néchama*, la racine profonde de son être.

À l'époque du *Baal Chem Tov*, le peuple juif venait de traverser le cauchemar de *Chabbataï Tsvi*, faux messie dont l'échec avait provoqué une immense désillusion. Il sortait aussi des terribles pogroms d'Ukraine, parmi les plus atroces que le peuple ait connus. Le *Baal Chem Tov* a demandé au Ciel une *Torah* capable d'apaiser les cœurs. Une *Torah* qui ne soit plus réservée à une élite intellectuelle, une *Torah* qui puisse rejoindre les simples, les blessés, les éloignés. Une *Torah* de joie, de *sim'ha*, de chant, de *nigoun*. Il ne s'agit évidemment pas de réduire la profondeur de la '*hassidout* à une formule, mais il est évident que le *Baal Chem Tov*, lors de *Chavouot*, a demandé à *Hachem* de dévoiler un aspect nouveau de la *Torah*, une profondeur destinée à réparer les cœurs brisés d'Israël.

De même, lorsque le *Rabbi de Loubavitch* est devenu *Rabbi* au XX^e siècle, après la *Shoah*, il a demandé une *Torah* capable de réparer l'assimilation, la perte de la *émouna*, et cette volonté douloureuse de tant de survivants d'oublier leurs origines parce qu'elles étaient devenues synonymes d'angoisse et de danger. Le *Rabbi* est allé chercher du Ciel une *Torah* capable de rassembler les brebis égarées, de rejoindre chaque Juif là où il se trouvait, même très loin.

Ainsi, la *Torah* de *Loubavitch* a pris un visage particulier à ce moment de l'histoire, comme la *Torah* du *Baal Chem Tov*, comme la *Torah* de *Rabbi Na'hman*, comme la *Torah* des Juifs du Maroc, comme celle du *Ben Ich 'Haï*, du *Rav Kalisher*, du *Rav Kook*, ou du '*Hazon Ich*. À certains moments de l'histoire, des *Torah*

particulières se dévoilent parce qu'une génération particulière en a besoin.

Il existe d'ailleurs un miroir profond entre ce qui se passe dans le monde matériel et ce qui se passe dans les mondes spirituels. À l'époque où le monde a connu une explosion de nouveautés la révolution industrielle, les avancées scientifiques, les bouleversements techniques le monde spirituel a connu lui aussi des dévoilements nouveaux, notamment avec l'essor de la '*hassidout*. Lorsque de nouvelles forces apparaissent en bas, de nouvelles lumières se révèlent en haut.

Deux constatations s'imposent donc. Premièrement, le dévoilement de la *Torah* est ininterrompu. C'est une erreur grave de penser que nous avons reçu la *Torah* une fois pour toutes, qu'elle est désormais là, immobile, et que chacun peut décider de prendre ce qui lui convient et de laisser ce qui ne lui convient pas. La *Torah* est un dévoilement continu. Le verset parle d'une *קול שופר* - *kol chofar*, une voix de chofar, qui ne cesse pas. Le son venu d'en haut continue de résonner.

Deuxièmement, chaque lecteur du mode d'emploi du monde reçoit selon ce qu'il est, selon sa demande et selon son âme. Ta façon de vivre *Chavouot* et ton exigence intérieure ne seront pas celles de ton amie. Elle recevra un autre dévoilement, parce que son âme capte une autre fréquence.

Un peuple uni, des âmes singulières

Le point central nécessaire au don de la *Torah* 50 jours après la sortie d'Egypte apparaît dans le verset : "וַיְהִי כַּשֵּׁם יִשְׂרָאֵל נִגַּד הָהָר" - *Vayihan cham Israël negued hahar*, « Israël campa là-bas, face à la montagne ».

Le verbe est au singulier. *Rachi* commente : "כְּאִישׁ אֶחָד בְּלֵב אֶחָד" - *kéich e'had bélev e'had*, «comme un seul homme, avec un seul cœur ». Depuis l'enfance, on nous enseigne que l'unité du peuple d'Israël fut la condition du don de la *Torah*.

Mais pourquoi cette unité était-elle si fondamentale ?

Parce que la *Torah* étant infinie, elle ne peut se dévoiler qu'à travers la totalité des 'capteurs' présents dans toutes les âmes du peuple. Chacun porte en effet une lettre, une nuance, une fréquence, une mission. Pour que la *Torah* entière

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

puisse se révéler, il faut que **tout** Israël qui en est le réceptacle soit présent.

De fait, au Sinaï, tout le peuple a répondu ensemble : "נַעֲשֶׂה וְנִשְׁמָע" - *naassé venichma*, «nous ferons et nous entendrons». Il y eut une unité absolue. Mais cette unité n'effaçait pas la singularité. Au contraire : chaque partie du puzzle recevait son propre dévoilement de *Torah*.

Nous savons ce que le manque d'unité a coûté au peuple juif. La destruction du deuxième Temple est liée à la haine gratuite, et sa reconstruction exige l'unité. À la veille du 7 octobre, le peuple juif était traversé par des opinions, des idéologies, des tensions et des fractures profondes. Notre lutte numéro un demeure celle des dissensions, des clans, des groupes opposés les uns aux autres. Et pourtant, la *Guéoula* dépend de l'*ערבות* - *arvout*, la responsabilité mutuelle. Nous sommes en chemin vers la délivrance, mais ce chemin passe par le retour au "וַיִּתֵּן שָׁם יִשְׂרָאֵל" : Israël campant comme un seul être au pied de la montagne.

Comment peut-on être à la fois un seul peuple recevant une seule *Torah*, et des individus recevant chacun leur propre dévoilement ? Prenons une image contemporaine. Les ondes radio existent partout, mais pour les capter, il faut un poste réglé sur la bonne fréquence. La 4G existe dans l'air, mais si l'on n'a pas l'appareil adéquat, on ne la reçoit pas. Si le poste n'est pas réglé correctement, aucun son ne sort.

Le don de la *Torah* peut être imaginé comme une infinité de fréquences. Six cent mille âmes étaient là, et chacune servait de capteur. Il y avait un message général, de "בראשית" - *Beréshit*, jusqu'à "לְעֵינֵי כָל יִשְׂרָאֵל" - *lé'einei kol Israël*, mais il y avait aussi des sous-messages, des dévoilements particuliers, selon l'âme, selon l'époque, selon la nécessité.

Toutes les âmes étaient au Sinaï. Cela signifie qu'une âme née mille ans plus tard, deux mille ans plus tard, trois mille trois cents ans plus tard, captera une autre fréquence. Ainsi naîtront la *Michna*, le *Talmud*, la *Torah* de la *'hassidout*, la *Torah* de *Rabbi Na'hman*, et tant d'autres formes de dévoilement.

La *Michna* elle-même est un exemple majeur. Elle fut mise par écrit parce qu'après la destruction du deuxième Temple et la dispersion du peuple, la

Torah orale risquait de se perdre. L'écrire était une mesure douloureuse, presque terrible, car la *Torah* orale est faite pour être vivante, transmise de bouche à oreille. Mais ce geste a sauvé le peuple. Selon les besoins du moment, une *Torah* spécifique se dévoile pour répondre à l'état d'Israël.

C'est une idée très importante : la *Torah* n'est pas un livre fermé, figé entre "בראשית" et "לְעֵינֵי כָל יִשְׂרָאֵל". Penser cela reviendrait à dire qu'il existe un dogme préexistant auquel chacun doit se mouler, que cela lui corresponde ou non. Ce n'est pas ainsi que la *Torah* fonctionne. Elle est dynamique, reçue selon le דור - *dor*, la génération et selon les דורות - *dorot*, les époques successives.

Ce principe se voit même dans le domaine des תקנות - *takanot*, les décrets rabbiniques. Certaines décisions ont été acceptées par le peuple, d'autres non. Le cas du יין נסך - *yayin nésekh*, le vin touché ou manipulé dans certaines conditions par un non-Juif et devenu impropre à la consommation, a été accepté. Mais il existait aussi une *takana* semblable au sujet de l'huile. Celle-ci n'a pas été acceptée. Aujourd'hui, on peut acheter de l'huile dans un supermarché ordinaire.

De quoi cela dépend-il ? De l'état de la génération, de la réception du peuple, des besoins spirituels du moment. Les sages du דור vont chercher une *Torah* capable de préserver le peuple, sa sainteté et son unité.

L'unité est donc centrale parce que nous avons besoin de toutes les fréquences. Mais la singularité est tout aussi fondamentale, parce que si l'un ne joue pas son rôle, il manquera une partie de *Torah*.

Le *Chla Hakadoch* explique que le mot יִשְׂרָאֵל - *Israël* - contient l'allusion dans la première lettre des mots : "יֵשׁ שְׁשִׁים רְבוּעַ אוֹתִיּוֹת לְתוֹרָה" - *yech chichim ribo otivot laTorah*, « il existe six cent mille lettres dans la *Torah* ». Même si, matériellement, le *Séfer Torah* ne contient pas exactement six cent mille lettres, les lettres invisibles, les lettres sous-entendues, les lettres spirituelles complètent ce nombre. Cela signifie que chaque Juif dévoile une lettre, un fragment, une dimension de la *Torah*.

L'articulation est délicate : nous devons être unis, mais l'unité n'est pas l'uniformité. L'unité ne

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

gomme pas les différences. Elle les ordonne autour d'un centre commun. Chacun doit appartenir au tout, mais chacun doit aussi jouer son rôle propre.

Bamidbar : chacun sous son drapeau

Le Rav Moché Shapira z'l explique que la lecture de *Bamidbar* avant *Chavouot* n'est pas fortuite. *Ezra* a fixé l'ordre des lectures de la *Torah*, et le *Rambam* précise qu'il faut lire *Be'houkotai* avant *Atseret*, mais aussi *Bamidbar* avant *Chavouot* : 'Mané veatsor' - le compte puis *atseret*. *Be'houkotai*, avec ses malédictions, se lit avant *Chavouot* comme on lit *Ki Tavo* avant *Roch Hachana* : pour clore un cycle difficile avant l'entrée dans une nouvelle année spirituelle. Mais pourquoi *Bamidbar* ?

À première vue, *Bamidbar* peut sembler être une paracha technique : des comptes, des tribus, des campements. Pourtant, tout y est essentiel. On y trouve le principe de "אִישׁ עַל מִתְּנֵהוּ וְאִישׁ עַל דָּגְלוֹ" - *ich al ma'hanéhou veich al diglo*, chacun selon son campement et chacun selon son drapeau.

Au centre se trouve le *Michkan*, lieu du dévoilement d'*Hachem* sur terre. Autour de lui se trouvent les *Léviim*. Puis viennent les quatre grands campements, chacun composé de trois tribus : le campement de *Yéhouda*, celui de *Réouven*, celui de *Dan*, celui d'*Éphraïm*. Chaque tribu a son דָּגַל - *degel*, son drapeau, sa bannière, c'est-à-dire l'expression de sa mission et de sa singularité.

Hachem a voulu que le peuple d'Israël soit composé de douze tribus. Il a voulu l'unité, mais une unité faite de visages différents. Il y a les tribus issues de *Léa*, celles issues de *Ra'hel*. L'histoire de *Yossef* et de ses frères, à la fin de *Béréchit*, montre combien cette unité demande un travail de réparation.

Dans les livres des *Néviim*, on voit que la structure tribale peut être extrêmement féconde. L'exemple classique est celui de *Yissakhar* et *Zevouloun* : l'un étudie la *Torah*, l'autre commerce pour le soutenir. Dans les bénédictions de *Yaakov*, chaque tribu possède une qualité propre. Mais on voit aussi que les tribus peuvent tomber dans des guerres terribles.

Le Rav Gay Elalouf souligne une observation profonde. Certains livres des *Néviim* portent le

nom d'une personne : *Yéhoshoua* et *Chmouel*. D'autres portent le nom d'une période ou d'un système : *Choftim*, les Juges, et *Melakhim*, les Rois. Dans les livres de *Yéhoshoua* et de *Chmouel*, deux choses sont remarquables : il n'y a pas d'idolâtrie dominante et il n'y a pas de guerre entre les tribus. En revanche, dans *Choftim* et *Melakhim*, on trouve à la fois *l'avoda zara*, l'idolâtrie, et des guerres internes terribles, jusqu'à la scission du royaume.

Ce n'est pas un hasard. Il existe un lien subtil entre l'idolâtrie et la guerre entre frères.

Le *Ari zal* enseigne qu'il existe douze portes dans le Ciel, correspondant aux douze tribus. Chaque tribu a sa manière de prier, et sa prière passe par sa porte propre. Cela signifie que chaque tribu possède une voie singulière. Mais dans *Bamidbar*, toutes ces voies sont ordonnées autour du *Michkan*. Chacun a son drapeau, chacun a son campement, mais le centre est commun : la présence divine.

Si une tribu se perçoit comme une part singulière du tout, elle remplit son rôle au service de la שלמות - *chlémout*, la complétude du peuple. Elle sait qu'elle est une pièce du puzzle, et non le puzzle entier. Mais si une tribu, un groupe, un courant, un מגזר - *migzar*, un compartiment social ou religieux, se perçoit comme porteur de la vérité absolue, de la *Torah* 'authentique unique', alors elle annule les autres. Elle ne se voit plus comme une partie du tout ; elle se prend pour le tout.

Or c'est précisément la définition de l'idolâtrie. *L'avoda zara* consiste à prendre une force partielle du monde et à la considérer comme la totalité. On voit le soleil, on perçoit sa puissance, et l'on dit : voici Dieu. Mais le soleil n'est qu'une force parmi d'autres, et *Hachem* est Celui qui gouverne toutes les forces. De même, si l'on prend sa tribu, son idéologie, son courant religieux ou politique, et qu'on l'identifie à la totalité de la vérité, on tombe dans une forme *d'avoda zara*.

Dire « ma *Torah* est la *Torah* » est un danger considérable. Bien sûr, chacun peut être particulièrement sensible à une école, à une tradition, à une musique spirituelle. On peut se sentir profondément nourri par la *'hassidout*, par *'Habad*, par *Rabbi Na'hman*, par le Rav *Kook*, par le *'Hazon Ich*, par la tradition lituanienne, par les

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

maîtres séfarades. Mais si l'on dit : « il n'y a que cela, et tout le reste n'est pas la *Torah* authentique », alors on réduit l'infini divin à une petite boîte. On transforme une partie en totalité. C'est une réduction de l'infini, et c'est le mécanisme même de l'idolâtrie.

Il est naturel d'avoir une affinité particulière. Certaines âmes vibrent davantage avec la *'hassidout*, d'autres avec l'étude analytique de la *Guemara*, d'autres avec le langage du *Rav Kook*, d'autres encore avec le monde de *Rabbi Na'hman*. Il ne faut pas se forcer à fréquenter un cours qui ne parle pas à son âme. Mais il faut refuser de dire : « ma voie est la seule *Torah* ». Car dès que l'on dit cela, il n'y a plus de frères. L'autre n'a plus de place. Il devient une menace au lieu d'être une autre lettre du même *Séfer Torah*.

La vraie question n'est donc pas : sur qui vais-je dominer ? Elle est : qu'est-ce que j'apporte au tout ? Suis-je au service du *Michkan* central, avec mon drapeau propre, ou bien suis-je en train d'ériger mon drapeau à la place du *Michkan* ?

Ce point est crucial pour notre génération. Lorsque des rabbins, même sincères, même sérieux, parlent de leur courant comme de « la *Torah* authentique », ils risquent de produire exactement ce que la *Torah* combat : la réduction de l'infini à une partie. Nous sommes au cœur de la problématique de notre temps. Si nous prenons la bonne direction, nous avançons à grands pas vers la *Guéoula*. Mais pour cela, il faut cesser de dire : « nous sommes la *Torah* ». Il faut apprendre à dire : « nous portons une part de *Torah* ».

La tribu donnait une identité. Le compartiment, lui, efface souvent l'identité. Dans un *מגזר*, on dicte parfois comment il faut s'habiller, où il faut scolariser ses enfants, pour quel parti il faut voter, comment il faut penser, quels rabbins il faut suivre, quelles questions il ne faut pas poser. Ce phénomène est plus visible en Israël qu'en France, mais il existe sous diverses formes partout.

Or la *Torah* a été donnée "קְרוּת עַל הַלְחָת" - *'harout al halou'hot*, gravée sur les Tables. Les Sages lisent aussi קְרוּת - *'hérout*, liberté. La *Torah* véritable rend libre. Elle ne supprime pas la pensée. Elle ne met pas l'intelligence à l'arrêt. Elle ne demande pas à l'adulte de cesser de

réfléchir, d'interroger, de chercher, d'élargir sa conscience.

Il faut condamner avec fermeté cette pensée figée, cette pensée qui s'installe dans l'inertie, qui refuse la complexité, qui ne cherche plus les nuances. Le réel n'est ni simplement noir, ni simplement blanc, ni même simplement gris. Il est complexe. La question de l'armée en Israël, par exemple, ne peut pas être réduite à une formule de compartiment : si l'on appartient au monde *datileoumi*, il faudrait forcément faire l'armée ; si l'on appartient au monde *'haredi*, il faudrait forcément ne pas la faire. Cela dépend de l'enfant que l'on a devant soi. Si un jeune étudie sans lever la tête de la *Guemara*, Israël a besoin de lui dans l'étude. S'il est hyperactif, s'il a besoin de bouger, s'il peut donner autrement au peuple d'Israël, qu'il donne ce qu'il a à donner au sein de l'armée. Cela lui fera du bien et cela fera du bien au peuple. La décision ne dépend pas du *migzar* ; elle dépend du שורש נשמה de l'enfant.

La fertilité de la *Torah* vient du mélange vivant des sources. Lorsqu'un même *chiour* peut réunir une *sikhah* du *Rabbi*, une *Torah* de *Rabbi Na'hman*, un texte du *'Hazon Ich*, les *Orot* du *Rav Kook*, une page de *Guemara*, alors naît une *Torah* d'une richesse extraordinaire. La pensée devient libre, capable de relier l'âme à sa racine et de dévoiler sa part dans la *Torah*. Mais tant que l'on reste enfermé dans une pensée réductrice, on ne peut pas dévoiler sa *Torah*.

Et si tu ne dévoiles pas ta *Torah*, il manque quelque chose à tout Israël. Car je n'ai pas la *Torah* entière. J'ai mon morceau, tu as le tien. Si ton morceau manque, il manque des lettres dans le *Séfer Torah*. Et un *Séfer Torah* auquel il manque une lettre n'est pas cachère. J'ai donc besoin que tu joues ton rôle. Pour cela, j'ai besoin que tu sois libre d'être toi-même - non pas ton *migzar*, non pas ton courant, non pas l'image que l'on veut coller sur toi, mais toi-même devant *Hachem*.

La *Guemara* dit dans un passage étonnant que ceux qui écrivent des *halakhot* comme des décisions figées, sans leur contexte vivant, sont comme s'ils brûlaient la *Torah*. Cela ne signifie évidemment pas qu'il ne fallait jamais écrire la *halakha* ; l'histoire nous a obligés à le faire. Mais la *Guemara* rappelle que la *Torah* reste

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

dynamique, discutée, cas par cas, toujours vivante. Le *Talmud* lui-même est une discussion permanente, précisément pour empêcher la *Torah* de devenir une doxa morte. La *Torah* est עץ חיים - *ets 'haïm*, un arbre de vie.

Retrouver son drapeau

Comment avancer ? Quelle est la solution ?

La première étape consiste à intérioriser que je fais partie d'un tout choisi par *Hachem*. Je ne suis pas le tout. Je suis une part du tout.

La deuxième étape consiste à comprendre que j'ai l'obligation de découvrir ma part dans la *Torah*, ma particularité, mon דגל - *degel*, mon drapeau.

Le *Rav Moché Shapira z'l* explique ce point à partir d'un *midrach* sur *Chir HaChirim*. Le verset dit : "הֵבִיאֵנִי אֶל בֵּית הַיַּיִן וְדָגְלוֹ עָלַי אֶהְיֶה" - *Hévi'ani el beit hayayin vediglo alay ahava*, « Il m'a conduite dans la maison du vin, et son drapeau sur moi était amour ». Le *midrach* comprend ce verset comme une allusion au *Sinaï*. Au moment du don de la *Torah*, Israël voit l'invisible. Le peuple atteint un niveau spirituel où les fréquences divines deviennent perceptibles.

Le *midrach* parle de vingt-deux mille anges. Il ne faut pas imaginer de petits êtres ailés. Un מלאך - *malakh*, est une parole d'*Hachem* chargée d'une mission dans le monde. Chaque ange représente une volonté divine particulière de faire exister quelque chose. Et cette volonté se manifeste symboliquement sous la forme d'un drapeau.

Qu'est-ce qu'un drapeau ? C'est une identité. Chaque nation a son drapeau, chaque unité de l'armée possède le sien. Le drapeau dit : voici qui je suis, voici ma mission. Le drapeau d'Israël lui-même exprime la relation entre le ciel et la terre, avec ses deux bandes et l'étoile centrale, comme un mouvement du haut vers le bas et du bas vers le haut. Israël est le trait d'union entre les mondes. Au *Sinaï*, le peuple voit des drapeaux spirituels et éprouve un désir intense : nous aussi, nous voulons notre drapeau. *Hachem* répond : vous l'aurez. Si l'on se tient au pied du *Sinaï* dans la bonne posture - d'abord comme partie d'un tout, ensuite en reliant la racine de son âme à la Source de tout - on reçoit à *Chavouot* une הארה - *héarah*, une lumière, un dévoilement divin correspondant à sa part.

Comment connaître sa part ? Le *Gaon de Vilna* enseigne que la part d'un homme dans la *Torah* est appelée זיווג - *zivougo*, son couple, son union, sa moitié. C'est une idée bouleversante. Le *Sinaï* est appelé יום התונתו - *yom 'hatounato*, le jour de son mariage. *Chavouot* est un mariage entre *Hachem*, et Israël. La כנסת ישראל - *Knesset Israël*, l'assemblée d'Israël, est la כלה - *kala*, la fiancée, parce qu'elle reçoit la *Torah* qui vient la féconder spirituellement.

De même que chaque personnalité ne peut correspondre à toute personne dans la recherche de son *zivoug*, chacun ne correspond pas à toutes les formes de *Torah*. On peut faire des rencontres qui ne nous conviennent pas. On peut être face à une personne respectable, mais qui n'est pas notre moitié. Le *zivoug* véritable est celui qui développe ce qu'il y a de plus beau en nous. Lorsqu'on est avec la bonne personne, elle fait émerger notre partie lumineuse. Lorsqu'on est avec une personne qui ne nous convient pas, elle peut faire ressortir ce qu'il y a de moins beau en nous.

Il en va de même avec la *Torah*. Ta part dans la *Torah* est celle qui développe ce qu'il y a de plus beau en toi. En la dévoilant, tu dévoiles qui tu es, ta capacité à transformer le monde, à apporter ta pierre à l'édifice, à aimer ceux qui portent une autre part que toi. Tu peux alors dire : « ce n'est pas ma *Torah*, mais qu'elle est belle, ta *Torah* ! » Le signe que tu as trouvé ta *Torah*, c'est que ton visage s'éclaire. Tu aimes la *Torah*, tu aimes *Hachem*, tu aimes le peuple d'Israël. Tout s'aligne. À l'inverse, lorsqu'on force quelqu'un à vivre une *Torah* qui n'est pas sa fréquence, cela se voit. L'enfant n'est pas épanoui. Il peut même rejeter la *Torah*, non parce que la *Torah* est mauvaise *halila*, mais parce qu'on lui a transmis une fréquence qui n'était pas la sienne.

Cela explique une partie du phénomène des דתל"שים - *datlachim*, anciens pratiquants. On leur a parfois présenté une *Torah* qui ne correspondait pas à leur âme, avec une tonalité qui les étouffait. Ils ne se sentaient ni alignés, ni vivants, ni bien dans leur peau. Or la *Torah* est עץ חיים, un arbre de vie. Comment comprendre qu'une personne à qui l'on parle de *Chabbat*, de *tsniout* ou de *mitzvot* ressentie seulement de l'angoisse ? Souvent, ce

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

n'était pas la bonne fréquence. Ce n'était pas sa résonance.

Trouver sa part prend du temps. Certains naissent dans des familles très éloignées de la pratique et regardent la *Torah* de l'extérieur, en disant : « ce n'est pas pour moi ». D'autres grandissent dans un monde religieux très fermé, limité à une seule *'hassidout*, à une seule école, à une seule manière de penser. D'autres reçoivent des injonctions : surtout ne pose pas de questions, surtout ne réfléchis pas.

Mais si la *Torah* est un arbre de vie, elle devrait faire envie. C'est une question qui doit nous travailler profondément : pourquoi ne donnons-nous pas toujours envie ? Si la *Torah* est vivante, si elle est source de vie, elle devrait rayonner.

Parfois, il faut des années pour découvrir sa propre part. Il faut de l'humilité, de la patience, de l'ouverture. Il faut accepter de remettre en question des certitudes anciennes. Ce n'est pas facile. Mais chacun est obligé de trouver son *zivoug* dans la *Torah*, sa part propre. S'il ne la trouve pas, c'est tout Israël qui en est privé.

La posture de *Chavouot* consiste donc à se tenir au pied du *Sinai* et à dire : « *Hachem*, me voici. Je veux entendre le son du *chofar*. Je veux capter la fréquence que mon âme doit entendre. Je veux rencontrer ma part, mon *zivoug*, ma *Torah*. »

Le *Gaon de Vilna* établit un parallèle avec Adam. Adam était complet, puis une moitié lui a été retirée, et il doit la chercher. De même, chaque âme doit chercher ce qui lui manque. Dans le ventre de sa mère, l'enfant apprend toute la *Torah*, puis l'oublie. Cela signifie que l'âme sait, au fond, ce qui lui manque. Elle doit le retrouver.

La *Guemara* dans Sanhédrin dit une chose magnifique : lorsque l'homme se fatigue ici-bas pour chercher sa *Torah*, sa *Torah*, là-haut, prie pour lui. Elle demande à *Hachem* l'autorisation de se dévoiler à celui qui la cherche. *Rachi* explique que pendant que toi, tu cherches à comprendre ta *Torah*, elle cherche en parallèle à te révéler ses secrets.

Mais si tu ne la cherches pas, que peut-elle faire ? Elle reste là-haut, avec ses secrets, sans pouvoir descendre.

A propos du verset: תּוֹרָה צְנָה לָנוּ מִשָּׁה מוֹרָשָׁה קְהֵלָת "תּוֹרָה צְנָה לָנוּ מִשָּׁה מוֹרָשָׁה קְהֵלָת" - *Torah tsiva lanou Moché, moracha kehilat*

Yaakov, « La *Torah* que *Moché* nous a ordonnée est l'héritage de l'assemblée de *Yaakov* », la *Guemara* dit : ne lis pas מוֹרָשָׁה - *moracha*, héritage, mais מְאֹרָשָׁה - *méorassa*, fiancée.

La *Torah* est bien un héritage : elle appartient à tout Israël, que l'on en soit conscient ou non. Mais ta part personnelle dans la *Torah* ne se contente pas d'être héritée. Elle doit être cherchée comme une fiancée. Sinon, tu risques seulement de reproduire la *Torah* de tes parents, qui est respectable, mais qui n'est pas nécessairement la racine de ton âme.

À *Chavouot*, nous recevons donc deux dons : le don collectif, la *Torah* de tout Israël, et un éclaircissement personnel de notre propre part. Plus nous désirons comprendre cette part, plus elle devient claire.

Trois grands maîtres pour trois réparations

Si l'on observe sociologiquement ce qui se passe en *Eretz* Israël, on perçoit que le peuple juif est en mouvement. En venant régulièrement de France, avec des yeux neufs, on peut entendre les débats, écouter les podcasts, analyser les tensions et les mutations. Le peuple d'Israël traverse une transformation profonde.

Au XX^e siècle, trois grands maîtres ont apporté chacun une réparation nécessaire.

Pendant deux mille ans de *galout*, le peuple juif a dû survivre dans le monde chrétien puis dans le monde arabo-musulman. Il fallait une *Torah* de préservation, une *Torah* de l'exil. Nous avons construit des synagogues, des cadres communautaires, des couches successives de *halakha*, de décisions rabbiniques, de protections. Le *Choul'han Aroukh*, les *rabbanim*, les coutumes, tout cela a maintenu Israël en vie. Bien sûr, tout le monde n'a pas été préservé, mais cette *Torah galoutique* a permis la continuité du peuple, tout en gardant Jérusalem au centre de la prière.

Puis est venu le *Rav Kook*. Il a remplacé *Eretz* Israël au centre des préoccupations. Nous prions vers Israël, nous brisons le verre sous la 'houppa en souvenir de Jérusalem, mais lui a osé réveiller les consciences : et si nous y allions ? Et si *Hachem* attendait non pas le moment d'agir miraculeusement d'en Haut, mais un réveil venu d'en bas ? Le *Rav Kook* a ramené du Ciel une *Torah* d'*Eretz* Israël, une *Torah* du retour, une

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

Torah du réveil national. Malheureusement, il n'a pas été suffisamment écouté. Le texte du *Em Habanim Seme'ha*, du *Rav Teichtal*, est bouleversant : il y demande pardon de ne pas avoir vu le danger arriver. Il faut espérer qu'aujourd'hui, en France, nous sachions voir les dangers de notre époque, même si chaque époque a ses propres formes de dangers.

Après la *Shoah*, un tiers du peuple juif avait disparu. Beaucoup de survivants se cachaient ou voulaient oublier. Le *Rabbi de Loubavitch*, resté en dehors d'*Eretz Israël*, a dévoilé sa mission particulière : aller chercher les Juifs partout dans le monde. Sa *Torah* consistait à ramener chaque âme, même très loin, dans le cercle d'Israël. Les merveilleux *Batei 'Habad* qui existent aujourd'hui partout dans le monde continuent cette œuvre.

En parallèle, au début du XX^e siècle, une laïcité puissante s'était développée en Israël, souvent liée à une gauche qui voulait construire l'identité juive autour de la terre, mais sans la *Torah*, sans le projet divin, sans le *Michkan*. Le *'Hazon Ich* est alors venu préserver la braise de *Torah* qui restait en *Eretz Israël*. Il a tout fait pour sauver l'étude, les *yéchivot*, les quelques étudiants qui portaient encore cette flamme. Et il a réussi au-delà de tout ce que l'on pouvait imaginer. Il est essentiel que cette braise continue d'exister. Israël a besoin de *Yissakhar*, d'étudiants entièrement consacrés à l'étude, de *Léviim* actuels.

Mais aujourd'hui, le nombre de personnes qui se trouvent dans les cadres de *yéchivot* ou de *kollelim* sans nécessairement y être pleinement à leur place est immense. Le *'Hazon Ich* a réussi sa mission de préservation. Il est temps maintenant que chacun trouve réellement sa place. La *Guéoula* complète exige que chaque âme se relie à son *שורש נשמה* et apporte sa part au tout. Si le milieu *haredi* continue de se voir comme représentant «la *Torah*», le peuple juif ne pourra pas avancer...

Nous prions pour un réveil véritable de la population comme des dirigeants.

Depuis le 7 octobre, quelque chose de global en Israël s'est réveillé. Des statistiques indiquent qu'une personne sur deux de la population juive en Israël se sent davantage connectée à la *Torah* qu'avant. Il y a une soif. Il y a un mouvement de

retour, parfois encore informe, parfois inattendu, mais réel.

Une histoire récente l'illustre magnifiquement. Un homme vivant à Tel-Aviv raconte comment il a commencé à garder *Chabbat*. Il rentrait très tard d'une fête, épuisé. Trouver une place de parking à Tel-Aviv relevait de l'impossible. Dans un élan de sincérité, il dit à Dieu : « Si Tu me trouves une place maintenant, je fais le prochain *Chabbat*. » À peine termine-t-il sa phrase qu'une immense place se libère juste devant chez lui. Il comprend le signe et garde le *Chabbat* suivant.

La semaine d'après, sa mère l'appelle pour un grand pique-nique familial le *Chabbat*. Il lui dit qu'il ne peut pas venir, qu'il veut faire *Chabbat*. Elle ne le croit pas, pense qu'il invente une excuse, et insiste. Gêné, il prend finalement la voiture. Sur la route, un policier l'arrête. Amende, points de permis : la sanction tombe. Mais lui sourit. Le policier s'étonne : « Je t'arrête, tu vas recevoir une amende, et toi tu souris ? » Il répond : « Ce n'est pas à cause de toi. C'est à cause de *HKBH*. La semaine dernière j'ai fait *Chabbat*. Aujourd'hui, ma mère m'a poussé à prendre la voiture, et je comprends qu'*Hachem* me dit que j'aurais dû continuer. » Le policier, à Tel-Aviv, un *Chabbat*, lui dit alors : « Si je te renvoie chez toi, tu gardes *Chabbat* ? » Il répond oui. Le policier, non pratiquant, lui dit : « rentre chez toi. »

Cette histoire montre comment les âmes se réveillent. Elles ont soif. Elles ne font pas forcément *techouva* comme dans les années qui ont suivi la guerre des Six Jours ou comme dans les années 1990, où l'on pensait souvent qu'il fallait immédiatement adopter le noir et blanc, le chapeau, la *yéchiva*, renoncer à tout l'ancien monde. Aujourd'hui, beaucoup avancent entre deux mondes. Ils peuvent aller en boîte un soir et à un cours de *Torah* le lendemain. Et précisément ainsi, ils influencent leurs amis, ils amènent des personnes que d'autres n'auraient jamais pu rejoindre. Il n'existe pas une seule manière de vivre sa *Torah*. Il ne doit pas y avoir de jugement. Chaque âme a sa part, et nous avons besoin de tout Israël pour être complets.

Pour cela, la *Torah* ne doit pas être vieille ni poussiéreuse. Elle ne doit pas rester seulement

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentielle

מורשה - héritage. Elle doit devenir חידוש - 'hidouch, nouveauté. Chaque âme a un 'hidouch de Torah à apporter. À Roch 'Hodech Sivan, Israël arrive au pied du Sinai. Rachi explique que la Torah doit être à nos yeux comme nouvelle. Hachem veut que chacun sente une nouveauté, que chacun apporte sa nouveauté propre.

Les racines fines et fragiles

Une histoire entendue récemment permet de comprendre la puissance du שורש נשמה, la racine de l'âme, même lorsque celle-ci semble très éloignée.

Un vendredi soir, un groupe de femmes se trouvait à Jérusalem, face au Kotel, dans une atmosphère de grande émotion. Le lendemain midi, elles furent invitées dans des familles francophones. Dans l'une de ces familles se trouvait une femme dont l'histoire bouleversa toutes les personnes présentes.

Cette femme était psychologue. Elle portait un prénom et un nom totalement non juifs. Elle avait eu des problèmes dentaires et s'était rendue chez un dentiste à Paris. Après une radio panoramique, le dentiste lui montra les résultats et lui dit : «Vous avez des racines fines et fragiles.»

Pour une psychologue engagée dans un travail personnel, cette phrase résonna immédiatement au-delà du domaine dentaire. « J'ai des racines fines et fragiles. » Elle commença à interroger sa mère, sa grand-mère, à chercher sur Internet, à enquêter sur ses origines.

Au même moment, elle consulta par hasard un autre médecin. En voyant son nom de famille, celui-ci lui demanda : « Vous n'êtes pas juive ? Beaucoup de Juifs ont pris ce nom pendant la guerre pour se cacher. » La phrase du dentiste revint : racines fines et fragiles. Son nom de famille devint une piste.

Elle chercha, fouilla, remonta les générations. Elle découvrit qu'elle descendait de quatre femmes qui, les unes après les autres, s'étaient mariées avec des non-Juifs et avaient tout fait pour taire le secret familial. Être juif était trop douloureux, trop dangereux. Il fallait oublier. Pourtant, en retrouvant les noms de famille maternels - alsaciens, lituaniens, polonais - elle comprit qu'elle était juive.

À ce moment précis, elle déménagea, et son nouveau logement se trouva tout près d'un Beth 'Habad. Elle poussa la porte, raconta son histoire, et on lui répondit : « Bienvenue à la maison. Tu es chez toi. » Très rapidement, elle put faire les démarches nécessaires, puis elle fit son alya.

Le plus bouleversant est ce qu'elle fit dès qu'elle apprit qu'elle était juive : elle commença à faire Chabbat. Les femmes présentes lui demandèrent : « Quel rapport ? Tu apprends que tu es juive et tu fais Chabbat ? Nous sommes juives et nous ne faisons pas forcément Chabbat. Pourquoi ce besoin immédiat ? »

La réponse est là : lorsqu'elle s'est reconnectée à l'origine de son âme, cette âme a eu besoin d'être nourrie. Et elle l'a nourrie immédiatement.

Il existe un triptyque fondamental : תורת ישראל - la Torah d'Israël ; עם ישראל - le peuple d'Israël ; ארץ ישראל - la terre d'Israël. Lorsque le peuple sort d'Égypte, il devient d'abord un peuple. Il reçoit ensuite la Torah. Puis il doit entrer en Eretz Israël. L'idéal est l'union des trois.

Les trois grands maîtres du siècle précédent ont chacun sauvé un des trois aspects : Rav Kook - Erets Israel, Le Hazon Ish - la Torah, le Rabbi - le peuple juif dans le monde.

Certaines âmes ne prennent pas encore leur nourriture dans Torat Israël, mais elles la prennent dans Am Israël ou dans Eretz Israël. Elles défendent Israël sur les réseaux, viennent en Israël, achètent un appartement à Netanya, soutiennent des collectifs, préparent des paniers pour Pessa'h, donnent de la tsedaka, se mobilisent pour le peuple. Cela nourrit leur âme, cela l'apaise, mais cela ne suffit pas pleinement. L'âme a besoin des trois dimensions : Am Israël, Eretz Israël et Torat Israël.

D'autres encore s'investissent pleinement dans l'étude et l'accomplissement des mitzvots mais n'intériorisent pas leurs propres mots dans la prière tels que 'rassemble les exilés vers Israël' ou 'reconstruis Jerusalem', 'ramène Ta Shekhina à sion' etc ...

Chavouot vient nous rappeler que la Torah n'est pas seulement un héritage reçu de l'extérieur. Elle est une voix qui appelle chaque âme par son nom. Elle demande à chacun : quelle est ta lettre ? Quelle est ta fréquence ? Quel est ton drapeau ?

La Paracha par Mariacha

Libre d'être soi même

Chavouot, Paris, jeudi 1^{er} soir 21 mai 2026 21h15 – 21h16

Chavouot, Paris, vendredi 2^{ème} soir 22 mai 2026 21h16 – 22h37

essentie|le

Quelle part de *Torah* es-tu venu dévoiler dans le monde ?

Être libre d'être soi-même ne signifie donc pas s'affranchir ni de la *Torah*, ni du lien organique avec notre peuple ou notre terre. C'est exactement l'inverse. C'est refuser les boîtes trop étroites pour pouvoir entendre la *Torah* qui correspond à la racine de son âme. C'est appartenir au tout sans se dissoudre dans le groupe. C'est aimer l'unité sans réclamer l'uniformité. C'est reconnaître que l'autre porte une lumière dont j'ai besoin, même si ce n'est pas la mienne.

Au pied du *Sinai*, Israël était un seul peuple, mais non un peuple indifférencié. Chaque tribu avait son drapeau, chaque âme sa fréquence, chaque lettre sa place. La *Torah* entière ne peut se révéler que lorsque chacun accepte à la fois de s'inclure dans le tout et de révéler sa singularité.

L'ordre ici est fondamental : d'abord la part d'un tout avec la centralité du *mishkan*, ensuite seulement on s'épanouit dans sa propre part.

C'est cela, peut-être, l'appel profond de *Chavouot*: recevoir la *Torah*, non comme un livre ancien que l'on possède déjà, mais comme une voix vivante qui continue de se dévoiler. Une voix qui ne cesse jamais. Une voix qui attend notre demande. Une voix qui dit à chacun : sois libre, mais sois libre pour devenir pleinement la lettre que toi seul peux écrire dans la *Torah* d'Israël. **Hag sameah et**

Shabat Shalom! *Mariacha Drai*

Pour la protection de tous nos soldats sur tous les fronts.

Pour la refoua chelema de:

- Gabriel ben Solika

Pour l'élévation de l'âme de:

- Eliahou Elhanan Itshak ben Hay Yossef Yoël

Si vous souhaitez dédicacer le prochain feuillet de la paracha, il vous suffit de scanner le QR code et de vous inscrire.

SCANNEZ MOI !

