

# La Paracha par Mariacha

## Roch Hachana- Un nouveau souffle

Roch Hachana, Paris, Lundi 06 Septembre 2021 20h04 - 21h09

Roch Hachana, Paris, Mardi 07 Septembre 2021 21h09 - 21h07

essentielle

Cette année, *Rosh Hashana* tombe avec la rentrée des classes et cela fait sens. Nous découvrons en effet les nouveaux professeurs de nos enfants et nous avons nous-mêmes de nouveaux projets pour la rentrée ... Tout cela s'inscrit à merveille dans l'esprit de la fête, dans le *hidoush* et la nouvelle année.

Il est vrai que le nouvel an est une fête universelle dans les civilisations comme dans les religions. S'il y a bien une chose qui lie tous les humains, c'est ce besoin de marquer un temps de fin de cycle. L'humain sent cette nécessité de fixer le renouveau, que ce soit à travers le calendrier chinois, grégorien ou musulman. Dans notre année à nous, 5782, se trouve aussi cette idée de renouveau. Cela dit, il y a quelque chose de singulier dans notre nouvelle année qui s'appelle *yom hazikaron*, le jour du souvenir. Je pourrais même dire que c'est le jour du 'devoir de mémoire'. Or le tout premier devoir de mémoire que l'on a, avant même qu'adviennent les événements historiques de notre peuple, c'est celui de *Rosh Hashana*. Se souvenir doit nous éviter de tomber dans un fantasme de nous-mêmes.

L'objectif est de sortir de *Rosh Hashana* avec une version améliorée de nous-mêmes. Tous les ans, le mac, l'iPhone et tous les produits ménagers apparaissent sous de nouvelles formes pour susciter la consommation. Or c'est évidemment l'humain lui-même qui doit se renouveler et créer quelque chose de nouveau. Pour éviter de tomber dans une version de nous-mêmes fantasmée, il faut beaucoup de lucidité. La plupart du temps, dans les autres civilisations, la nouvelle année est liée à l'oubli : on danse, on boit à outrance. Nous allons faire l'inverse et se confronter au fait que l'on avait dit qu'on arrêterait de fumer, qu'on s'éloignerait de telle personne toxique, qu'on se poserait dans un job stable... On va essayer de faire face à ce que nous sommes avec lucidité. Pour cela, il faut du *zikaron*, il faut se rappeler de qui l'on est. La personne que je suis dépend des talents qui me sont particuliers mais aussi de mon identité et de mon histoire à l'échelle collective. Je fais partie du *klal Israël* et à ce titre, je dois me rappeler de la mission qui m'a été confiée.

Le jour de *Rosh Hashana* est placé sous le signe du collectif. On prie alors pour nous tous, pour les

*medinot*, pour le CAC 40, pour éviter les épidémies... La *tefila* de *Rosh Hashana* est collective mais également très singulière et personnelle. Elle doit répondre de moi mais aussi de moi à l'intérieur de mon peuple.

Pour accéder à la lucidité nécessaire, nous avons rendez-vous avec notre Créateur. J'ai l'habitude de dire que la vie est faite de rencontres et de rendez-vous dont certains sont à ne pas rater. Ce n'est pas mon métier mais j'essaie des fois d'organiser des *chidoukh* pour mes élèves. Parfois, ça ne fonctionne pas pour des raisons bêtes : il habite loin, ce n'est pas vraiment le moment... Avec une amie à moi, nous avons nommé ce concept-là le « je peux pas j'ai piscine ». C'est la caricature du rendez-vous manqué, évité, à cause de différents prétextes. La semaine prochaine les amies, il n'y a pas piscine. On a rendez-vous avec Celui qui nous a créé. C'est certainement le rendez vous le plus important de l'année !

J'aime bien m'aider de l'exemple d'un rendez-vous annuel avec un patron. Pendant dix ans, j'ai travaillé dans le high-tech, dans une start-up en Israël et je me souviens de ce rendez-vous annuel avec le PDG. On faisait un point sur l'année et on présentait les objectifs de l'année à venir. Quand on s'y prépare, on stresse un petit peu. C'est un *zikaron* de ce qui a été fait durant l'année. Au moment de *Rosh Hashana*, vous avez un rendez-vous personnel avec *Hashem*. Vous avez beau être entourés de monde à la synagogue, vous êtes seuls, *levad* devant le roi des rois. On doit alors se présenter avec du *zikaron*, avec la mémoire claire de l'année : il y a ce que je n'ai pas fait, ce que je voudrais faire mais aussi ce que j'ai fait. Il est important de se souvenir des objectifs accomplis. Je viens devant *Hashem* en sachant que je n'ai pas tout fait parfaitement. Je me présente devant Lui en demandant une prolongation de contrat. Fais-moi confiance, donne-moi la vie encore un an parce que ce que je dois faire relève de mon objectif pour l'année à venir.

On doit arriver à *Rosh Hashana* avec des objectifs clairs. C'est d'ailleurs à cela qu'a servi *elloul* et c'est pour cela que nous avons besoin de clairvoyance. C'est en étant plus attentionnées que nous serons de meilleures personnes, de meilleures mères aussi. Chacun à son niveau a des objectifs. Pour y répondre, on demande des ressources à

# La Paracha par Mariacha

## Roch Hachana- Un nouveau souffle

Roch Hachana, Paris, Lundi 06 Septembre 2021 20h04 - 21h09

Roch Hachana, Paris, Mardi 07 Septembre 2021 21h09 - 21h07

essentielle

*Hashem*. On demande la vie, la santé, le *hatan*, la *parnassa*... Alors même que l'on prie pour des *medinot* entières, on introduit délicatement nos prières personnelles sur la table de *Rosh Hashana*. Devant la tête de poisson, on espère et prie pour être à la tête et non à la queue comme nation mais aussi de façon personnelle. Toutes ces *tefilots*, ces *yehi ratson* que l'on dit sont là pour nous permettre de demander les ressources dont nous avons besoin en tant qu'individu pour mieux servir *Hashem*.

A *Rosh Hashana*, on demande un renouvellement d'un an du contrat de vie. La vie commence à la création d'Adam *harishon*. Nous sommes tous inclus en lui. L'anniversaire de sa création est donc aussi le nôtre. La recette pour créer l'humain est la suivante : de la matière organique pour le corps et un souffle de vie. Un accouchement n'est un accouchement que quand le bébé a crié. Sans cela, ce n'est que de la matière, *lo alenou*, que D. nous préserve d'une *leda shketa*, d'un accouchement silencieux. Mardi, vous avez rendez-vous en salle d'accouchement afin d'assister à votre propre accouchement. Vous allez assister à votre propre naissance.

Or un accouchement, comme on l'a dit, c'est un cri. L'existence de notre souffle, de la *neshama* de vie insufflée par *Hashem* s'exprime à travers un exercice de souffle. On nomme un *chaliah tsibour*, une personne, le *baal tokea* qui doit avoir du souffle. Le son de la vie doit être rendu audible et c'est le *chofar* qui permet cela. Le mot *chofar* vient de *lehishtaper*, la progression et l'objet lui-même, à l'image de la vie, s'élargit. De petit on doit devenir grand. Pour cela, on utilise notre souffle de vie pour exprimer que nous sommes dotés d'une *neshama*.

*Neshama*, l'âme et *neshima*, la respiration partagent la même racine. Tous ceux qui se sont formés aux premiers secours le savent : lorsque la croix rouge est appelée sur les lieux d'un accident, on vérifie la respiration en premier lieu. Au moment du *chofar*, vous recevez un nouveau souffle de vie, une *neshima*, respiration qui doit être assez endurante pour vous faire respirer tout au long de l'année. La *neshima*, la respiration qui nous est insufflée au moment du *chofar* doit être accueillie par nous. La respiration a aussi pour particularité d'être inaudible. Lorsqu'une maman va à sa première échographie, ce qui est un moment

exceptionnel, le gynécologue va poser un objet sur son ventre afin de rendre les battements du cœur audibles. C'est là le son du *chofar* du bébé, depuis le ventre. Pour nous, l'appareil qui mesure l'existence de la respiration, c'est le *chofar*.

Quel est le lien entre cette recreation d'*Hakadosh baroukh Hou*, l'accueil de la respiration et le *yom ha-din*, le jour du jugement ? Pourquoi sommes-nous jugés au moment du *chofar* ? On passe alors devant *Hashem kivnei marom*, comme un troupeau, un par un. Il faut comprendre que ce qu'il se passe chaque année au moment du *chofar* nous vient de la création d'Adam.

Consultons le *midrash* suivant pour comprendre ce qui est en jeu à ce moment-là. Dans le Ciel se déroule une grande réunion. *Hakadosh baroukh Hou* réunit tous ses *malakhim*, ses anges et leur présente son projet de création de l'humain. Il demande des arguments en faveur ou en défaveur de l'humanité à chacun des anges. L'ange de la *tsedaka*, créé à chaque fois que nous faisons de la *tsedaka*, conseille de créer l'homme parce que lorsqu'un homme entend parler d'une personne dans le besoin, d'une *kala* qui doit se marier, de quelqu'un qui a faim ou autre, des choses magnifiques telles que le *hesed*, et l'empathie émergent en lui. *Yibarei !* qu'il soit créé, conseille cet ange.

Les anges du *shalom* ont une objection à faire : dès qu'il y a de la jalousie dans une famille, dans une communauté, entre rabbins, c'est une catastrophe. *Osse shalom bimromav, hou yasse shalom alenou*. Nous prions tous les jours pour la *shalom* parce qu'il n'y a rien de plus difficile à établir. *Al yibarei !* dit cet ange, ne crée pas les hommes : ils vont se battre. Le *midrash* se poursuit avec les *midot* qui se présentent les unes après les autres, certaines conseillent de créer l'homme et d'autres non. Les *malakhim* se parlent entre eux, rapporte le *midrash* lorsqu'*Hakadosh baroukh Hou* les fait taire pour dire qu'il est trop tard : J'ai déjà créé l'homme.

Adam *harishon* est alors déjà dans le *gan Eden*. Ce *midrash* est merveilleux ! Vous comprenez bien qu'*Hakadosh baroukh Hou* n'avait pas besoin de demander l'avis de ses anges. Il voulait créer Adam pendant que se déroulait dans le ciel une discussion cherchant à définir si la création de l'humain valait la peine ou non. Autrement dit, pour chacun d'entre

# La Paracha par Mariacha

## Roch Hachana- Un nouveau souffle

Roch Hachana, Paris, Lundi 06 Septembre 2021 20h04 - 21h09

Roch Hachana, Paris, Mardi 07 Septembre 2021 21h09 - 21h07

essentielle

nous, il existe des anges créés par nos bonnes actions qui disent « *yibarei* » et d'autres anges, ceux provoqués quand on agit mal, qui disent « al *yibarei* ». Ils discutent de notre recreation pendant que sonne le *chofar*. *Hashem* veut qu'il y ait les deux côtés en nous afin de maintenir notre absolue liberté. De cette façon, lorsque l'on fait le bien alors que l'on pouvait faire le mal, on fait véritablement du bien et on justifie notre création. La discussion entre les anges fait rage au-dessus de nous. Pour notre part, nous devons être *makhiah*, nous devons trancher et dire à *Hashem* que ça vaut le coup de nous recréer. En créant une vie pleine de sens, nous justifions le fait d'être recréé. L'homme est créé en pleine discussion car c'est l'homme lui-même qui tranchera l'issue de cette discussion en méritant d'avoir été créé par ses bonnes actions !

Avec la respiration qui nous est insufflée et qui se matérialise par le *chofar*, on justifie le côté *yibarei*, on va ainsi dans le sens de la *Torah* et de la Création.

Comment faire pour justifier une nouvelle chance ? Soyons honnêtes, la lutte est difficile. Chaque année, on arrive à *Rosh Hashana* et *Yom Kippour* en étant sincères mais comment accéder à nos objectifs et véritablement nous bonifier ?

*Rav Moshe Shapira* montre que chaque fois que le *chofar* apparaît dans la *Torah*, le mot *harada* lui est associé. *Vayihad kol aam*. *Harada* se traduit par la vigilance et a donné le mot *haredi* qui désigne les juifs orthodoxes scrupuleux vis-à-vis de leur *Torah*. Le *chofar*, au-delà de matérialiser la *neshama* en moi, la respiration qui me donne vie et que je dois justifier, doit susciter en moi de la vigilance. Qu'est-ce que la vigilance ? Malheureusement, que ce soit en France ou en Israël, il y a parfois des risques d'attentats importants. Le niveau de vigilance augmente alors, comme l'indiquent les informations.

Au moment de *Rosh Hashana* et *Kippour*, on a sincèrement envie de faire de son mieux, d'éviter les conflits et de tendre à être meilleure. En chemin, nous perdons néanmoins notre vigilance. Le monde fonctionne de telle manière que toutes sortes de bruits et de distractions nous éloignent de notre essence : le bruit, le portable, les médias... Les réseaux sociaux en particulier constituent une distraction extrêmement facile qui suscite la jalousie, l'envie de copier. Ces réseaux donnent

envie d'avoir envie. Ce genre de distractions fait perdre en vigilance. Il y a un chapitre dans le *Tanya* qui traite du *benoni*. On est capable de maintenir notre vigilance mais sur un court terme. Le *Baal ha Tanya* conseille d'ajouter des temps de concentration. Voyons comment cela fonctionne.

On a des besoins corporels et notre *neshama* qui parle. On est bien sûr plus à l'écoute du corps qui se fait insistant. Notre intériorité, notre *neshama*, notre authenticité parle également mais il se peut, comme le dit le *rav Adin Steinsaltz* dans son livre *Neshama* que l'on soit moins apte à entendre la voix de la *Neshama*. Elle est brouillée par toutes les distractions et obligations. Il y a des moments où elle s'entend plus, des moments où elle s'entend moins, des instants où l'on souhaite la faire taire. *Rav Steinsaltz* explique que la plupart des gens ne courent pas vers un endroit mais courent pour fuir un endroit. Ce que je fuis, c'est ce rendez-vous avec ma *neshama*. Ce rendez-vous pose la question de mon épanouissement dans mon travail, au sein de mon couple, en tant que maman, qu'amie. L'idée d'*hidbodedout*, qui vient du mot 'seul' *badad*, est un concept largement discuté dans la *hassidout Bresslev*. La vraie *hidbodedout* se fait dans un endroit inhabité parce que, dit *rabbi Nahman*, l'air, les champs se joignent à la *tefila*. Il faut faire cela la nuit, parce qu'il y a alors moins de désirs, de *taavot*. La *hidbodedout* n'est pas une *tefila* écrite. Sans tous les bruits de la ville, je peux prêter l'oreille au bruit de ma respiration, de ma *neshama* qui a des choses à me dire. Là, je vais parler à *Hashem* dans ma langue maternelle et je vais lui raconter ma vie.

Je vous assure que le roi des rois est le meilleur des psys qui soit. Je vais partager avec vous une conversation que j'ai eu cette après-midi. Une dame que je ne connais absolument pas, qui habite en province me dit au téléphone qu'elle pense avoir été en dépression suite à des décès dans sa famille. Cette mauvaise période de sa vie a eu des conséquences sur son couple et elle a fini par divorcer. Elle se pose maintenant mille questions qu'il aurait bien sûr fallu se poser auparavant. Mais les bruits de la vie, de la société de consommation brouillent ces questions. L'objet de son appel était le suivant : aujourd'hui je suis avec un non-juif et mon *mikve* me manque, ma vie juive me manque. C'était à briser le cœur. J'avais l'impression d'entendre une pure *neshama* s'adresser à moi. Je

# La Paracha par Mariacha

## Roch Hachana- Un nouveau souffle

Roch Hachana, Paris, Lundi 06 Septembre 2021 20h04 - 21h09

Roch Hachana, Paris, Mardi 07 Septembre 2021 21h09 - 21h07

essentielle

lui ai dit de ne surtout pas étouffer cette voix qui vibrait en elle. Laisse ta *neshama* parler. On ne peut rien faire du passé mais on peut agir dans le présent. Ta *neshama* vient du *kisse hakavod* (trône celeste), elle ne peut donc que se lier à une autre *neshama* similaire, liée au trône céleste.

Les moments où l'on écoute la *neshama* ne doivent pas nous amener à de la mélancolie mais doivent nous permettre d'aller de l'avant.

On aurait pu imaginer qu'on serait jugé le dernier jour de l'année, plutôt que le premier jour de l'année suivante. Mais comme on l'a dit, il nous faut de la lucidité. Cela signifie écouter le bruit de ma respiration, le bruit de mon âme et avec ça, tendre vers l'avenir. L'objectif est de créer une meilleure année, c'est donc au premier jour que l'on se met en mouvement et que l'on tend l'oreille à notre intériorité.

Mes amies, nous avons là la définition de la *techouva*. La *techouva*, c'est revenir au bruit originel de la respiration, sans artifice. Vous connaissez la chanson *hamelekh bassade*, le roi est dans les champs, c'est-à-dire dans le monde qui nous nourrit, qui nous apporte et vibre d'un bruit sans artifice. La *Guemara* nous dit que le son de la *neshama* et du *chofar* sont *yévava*, un sanglot. La *Guemara* emploie l'image d'une mère inquiète pour son enfant. La mère de Sisra s'inquiète de ne pas le voir rentrer de la guerre : *vateyabev*.

Cette année, *Hakadosh baroukh Hou* nous donne le sanglot d'une maman qu'on a entendu récemment. Qu'*Hashem* lui envoie une *nekhama* à la hauteur de ce que le peuple d'Israël a prié pour son fils, le *hayal* Barel. Les *selichot* se sont naturellement établies devant son hôpital. Les sanglots de cette maman sont les sanglots de *Rosh Hashana*. On a dit que *Rosh Hashana* était une salle de naissance pour soi-même. Je dois pleurer pour accoucher de moi-même or cela ne peut se faire que dans le sanglot. Pour cette raison, on va entendre les pleurs de Rahel *imenou* pour ses enfants, les sanglots de Sarah *imenou* pour la *hakedat* Isaac et les larmes d'Agar pour Ishmael.

La maman la plus importante de *Rosh Hashana* est Hanna. Pendant la fête, on raconte toute l'histoire de Hanna. La *Guemara* explique que les *imaot* n'étaient stériles que parce qu'*Hashem* voulait leur *tefila*. On est en train de dire que tu n'as pas ce que tu souhaites dans la vie non pour que tu souffres

mais afin que tu pries. Tu dois prier pour obtenir ce dont tu as besoin. Or celle qui nous apprend à prier est Hanna. Il s'agit de la prière d'une femme stérile pendant dix-neuf ans et qui finit par craquer à Chilo. C'est mon rêve de faire mon cours sur *Rosh Hashana* à Chilo et d'y faire la *tefilat* Hanna. Il faut savoir qu'on y a retrouvé l'exact endroit où était placé le *mishkan*. Hanna, c'est la femme dont le couple nous fait toutes rêver. Son mari l'aime de tout son cœur et l'accompagne avec affection et empathie dans son désir de maternité. Mais un jour, il ose lui demander à *shilo* :

*Lama at tikvki*, pourquoi pleures-tu Hanna ma chérie. *Lama at lo okhli*, pourquoi ne manges-tu pas ? Hanna réalise que son mari a baissé les bras et cela la révolte. Elle se trouve ce jour-là au plus près possible du *kodesh*, prostrée, recourbée sur elle-même, en sanglots. Elle s'adresse à *Hashem*, *vesfatea naot*, ses lèvres bougent, *vekola lo nishma*, mais sa voix est silencieuse.

Dans la *Guemara brakhot*, il y a deux pages qui nous apprennent à prier comme Hanna. Toute personne qui fait sa *amida* aujourd'hui copie Hanna. Heureusement, pas de copyright sur cette *tefila*. Hanna pleure parce que son mari lui propose d'accepter sa stérilité. Pour elle, le décret d'*Hashem* est inacceptable. On ne doit pas arrêter de prier et renoncer. Isaac, lui a prié pour Rivka sans renoncer. Sentir qu'elle ne peut plus compter sur le zèle de son mari la désespère, explique le commentaire du Malbim. Au moment où vous pensez que plus rien n'est possible, lorsque vous n'avez plus aucun appui, la plus belle *tefila* possible peut jaillir. Jusque-là, on apportait un *korban* lorsque l'on voulait s'approcher d'*Hashem*. A l'entrée du *mishkan*, Hanna s'adresse à *Hashem*. Elle est la première à faire cela. Eli l'entend et lui reproche son comportement. Il imagine qu'elle est *shikora*, saoule, parce qu'on n'avait encore jamais vu quelqu'un murmurer tout seul de cette façon.

Au *passouk* 14, Eli lui dit : *ad matai tishtakri*, jusqu'à quand vas-tu être ivre ? *Asiri et yainer*, retire le vin. Avant de lui dire ça, Eli a interrogé les *ourim vetumim*, le pectoral qui se trouve sur son cœur, le tout premier sms qui permettait de dialoguer avec *Hashem*. Il interroge *Hashem* sur la présence a priori embarrassante de Hanna. *Hashem* lui répond, *keshera*, כֶּשֶׁרָה, elle est authentique. On peut aussi lire *ke Sarah*, elle est comme Sarah. Eli



# La Paracha par Mariacha

## Roch Hachana- Un nouveau souffle

Roch Hachana, Paris, Lundi 06 Septembre 2021 20h04 - 21h09

Roch Hachana, Paris, Mardi 07 Septembre 2021 21h09 - 21h07

essentielle

est tellement convaincu qu'elle est ivre, qu'il lit les lettres à l'envers et comprend *shikora*, ivre, שכרה qui se constitue des mêmes lettres.

*Vatitpalel al Hashem*, וַתִּתְפַּלֵּל עַל-ה' elle a prié sur Hashem. Hanna dit à Hashem qu'il est impossible de se dire qu'Hashem n'est pas capable. Les gens la voient stériles dix-neuf ans et vont se dire qu'Hashem peut tout mais pas ça. Elle souffre quant à la grandeur d'Hashem qui risquerait d'être rapetissée dans Son monde. Au-delà de son propre intérêt, Hanna désire un enfant et souhaite le consacrer à *Hakadosh barouh Hou*. Elle initie ainsi un nouveau nom d'Hashem que personne n'avait jamais osé dire : *Hashem tsevaot*, Hashem le roi des armées du monde, de l'infini céleste. Hashem, Tu peux et je prie pour Toi.

Ensuite, *Hanna hi medaberet al liba*, הִיא מְדַבֶּרֶת עַל-לִבָּהּ, elle parlait sur son cœur et non pas en son cœur, ce qui aurait été traduit par *beliba*. *Al liba*, dit la *Guemara*, *al iskei liba*, traite de ce qui se passe à l'intérieur de son cœur, situé au niveau des seins. La *Torah* nous indique que Hanna parle de l'organe d'allaitement en disant à Hashem : tout ce que tu as créé a une utilité précise. Mes mains pour enlacer, ma bouche pour embrasser, mes oreilles pour entendre les pleurs de mon enfant, mon cœur pour aimer et au-dessus du cœur se trouve l'organe par lequel on nourrit. Je veux nourrir, je veux donner la vie pas uniquement pour la donner mais pour nourrir ensuite.

Mes amies, à travers la *tefilat* Hanna, prions pour nourrir avec nos yeux, avec nos bras, avec nos bouches et nos belles paroles. Eli, lorsqu'il comprend que Hanna est *keshera*, ou *ke Sarah* lui dit *yten Hashem et sheilatekh*, יִתֵּן אֶת-שְׁלִתְךָ, qu'Hashem te donne ce que tu as demandé. Il est question de *sheilatekh* et non pas de *sheela*, ta demande. *Shilya* est le plus bel organe qui existe et *shel ya* signifie, 'de Hashem'. La *shilya*, le placenta est une production du corps qui permet de créer la vie. Dans ce texte de Hanna, écrit par le prophète Shmuel auquel elle donne naissance, il est écrit *iten el sheilatekh*, qu'Hashem te donne un placenta, c'est-à-dire, la possibilité de nourrir.

A l'occasion de *Rosh Hashana*, à nous de prier pour pouvoir nourrir. Pour cela, il faut être connecté à notre souffle intérieur. *Techouva*, *tefila* et *tsedaka* sont les trois clés qui vont nous donner les bons décrets de *Rosh Hashana*.

Pour pouvoir se situer dans la *tefila* de Hanna qui nous fait ressentir que tout vient d'Hashem, écoutons cette idée qui nous vient de *Rav Moshe Shapira*. La première *mishna* de *Rosh Hashana* rapporte que le monde est jugé à quatre moments. L'eau est jugée à *Souccot*, les fruits à *Chavouot*, la *tevoua* à *Pessah* et à *Rosh Hashana ovrin lefanav kevnei marom*, עוֹבְרִין לְפָנָיו כְּבָנֵי מַרְוִן, on passe devant Lui comme un troupeau. On passe devant Lui, *levado*, seul. Il n'est pas écrit qu'on est jugé même si c'est ce que les *hahamim* ont compris. Il y a écrit qu'on passe seul.

*Rav Moshe Shapira* explicite cela. A *Yom Kippour*, vous le savez, nous recevons les deuxièmes tables de la *Loi*. A *Rosh Hashana*, la question est de savoir si nous sommes aptes à les recevoir. Vous le savez, la *Torah* est indispensable au monde. Le *din*, le jugement pose cette question : la *Torah* est-elle nécessaire pour toi ou est-elle une option ? La *Torah* doit te manquer.

Dans ce cas, pourquoi passer seul devant Hashem qui va vérifier ce qu'on veut faire de la *Torah*. Est-ce qu'elle va décorer ta maison ou va-t-elle pénétrer ton existence à toi tout seul, *levad* ? L'homme est effectivement créé *levad*, seul, au moment de la Création. Cela nous permet tout d'abord de comprendre que chaque homme est un monde. On est donc seul face à Hashem puisqu'on a été créé seul. Mais quand l'homme a été créé seul, note *Moshe Shapira*, Hashem s'est empressé de dire *lotov eyot aadam levado*, לֹא-טוֹב הָיְתָה הָאָדָם לְבָדוֹ, ce n'est pas bon pour l'homme d'être seul. Si l'homme avait été seul, dit *Rachi*, il se serait pris pour D. sur terre. Lorsque l'homme passe seul devant Hashem, c'est précisément pour vérifier si ça lui semble *tov* ou non d'être seul. Si c'est *lo tov*, on se tourne alors vers Celui qui donne tout, soit *Hakadosh baroukh Hou*. Dans les chants de *rosh hashana*, on dit *anou raayatekha veata dodenou*, nous sommes ton épouse et tu es notre bien aimé. Il y a une question de complémentarité entre moi et Hashem. Comme Hanna, pour n'être pas seul, on se tourne vers Hashem. Si tu vis vraiment ton *lotov*, si tu es seul devant Hashem, tu dois y voir la nécessité d'être absolument dépendant de Lui. Cette idée s'adresse tout particulièrement aux couples. Si on cohabite, si on vit en colocation dans son couple, si on ne pense pas que son conjoint puisse véritablement être une aide, l'attachement ne peut se créer et on est seul malgré l'apparence

# La Paracha par Mariacha

## Roch Hachana- Un nouveau souffle

Roch Hachana, Paris, Lundi 06 Septembre 2021 20h04 - 21h09

Roch Hachana, Paris, Mardi 07 Septembre 2021 21h09 - 21h07

essentielle

d'être à deux. Il s'agit plutôt de porter la charge de l'autre avec lui. L'examen de *Rosh Hashana*, c'est être capable de se tourner vers l'autre plutôt que de s'auto-suffire. Oui, je demande un service, oui j'ai besoin de l'autre, oui je demande à mon conjoint. C'est parce que je suis capable de faire cela dans mon couple que je peux le faire avec *Hakadosh baroukh Hou*. Sans cela, on se limite à des apparences. Ce que nous dit *Hakadosh baroukh Hou*, c'est que si dans la vie réelle tu es incapable de te tourner vers les autres, tu es incapable de te tourner vers Moi au moment de *Rosh Hashana*, malgré tes *tefilot*. Apprend à te tourner vers l'autre, apprend à demander et apprend également à donner à l'autre. L'idée est de comprendre que nous ne sommes pas autosuffisants.

Vous savez combien de personnes sont seules alors qu'elles sont tellement entourées ? En société, lorsque l'on est en groupe, on étend ce que l'on est sur les autres, on existe sur les autres. Dans la plupart des relations sociales que nous entretenons, nous sommes seuls avec les autres. Les autres ne sont que rarement plus qu'un public ! La question est de savoir si lorsque je suis avec les autres, suis-je capable de vraiment les écouter, de vraiment m'enquérir de savoir s'ils vont bien ou non ? Suis-je vraiment *hakham*, un sage, *halomed mikol adam*, un homme capable d'apprendre de toute personne ? Nous sommes autocentrés, égocentrés. S'il n'y a que toi, tu ne te tournes pas réellement vers *Hashem*. En passant seul devant *Hashem*, car on doit Lui dire qu'on ne veut pas être seul ni avec les autres, ni avec Lui. Lorsque je suis avec Toi, je veux sentir que tout dépend de Toi, que chaque année, chaque épreuve m'a aidé à avancer.

Chères amies, *outechouva*, nous avons appris à écouter la voix intérieure, à renaître au moment du chofar. *Outefila*, on a appris à faire une *tefila* comme Hanna. *Outsedaka*, je ne veux pas être seule lorsque je suis accompagnée, je veux vraiment être tournée vers ceux qui m'entourent. Ces trois clés-là éloignent tous les mauvais décrets, *maavirim et roa hagzera*.

Cela doit m'aider à créer la meilleure version de moi-même. *Beezrat Hashem*, que nous ayons une bonne année, que les célibataires trouvent facilement leur âme sœur. Prions toutes pour cela devant les *nerot* de *Rosh Hashana*. Que les femmes qui désirent avoir un enfant donnent naissance à

des bébés en bonne santé. Qu'on augmente les *neshamot* du peuple d'Israël. Qu'on œuvre pour le *shalom*. C'est ainsi que nous ferons un pas de plus vers la *gueoula*. Je vous souhaite une année douce, bonne, pleine de merveilles, de *bessorot tovo*. On est dans l'année du *bet 2-5782*. Qu'on soit bons dans nos couples, les uns avec les autres et qu'on ait de bonnes nouvelles, *beezerat Hashem*.  
Shana tova oumétoouka !

*Mariacha Draï*

*Réfoua chéléma –  
Guérison de :*

- Hava bat Turquia
- Moche Nethanel ben Rachel
- Eden ben Hava
- Dvora bat Sarah
- Nina Simha bat Sarah Lea
- Refael ben Lea Julia

*Zivoug – l'âme soeur de:*

- Myriam bat Hava
- Hannah bat Sarah
- Esther bat Sarah
- Hanna Esther bat Rahel Myriam
- Ella Sarah Zamila bat Rahel Myriam

SCANNEZ MOI !



essentielle

# La Paracha par Mariacha

## Roch Hachana- Un nouveau souffle

Roch Hachana, Paris, Lundi 06 Septembre 2021 20h04 - 21h09

Roch Hachana, Paris, Mardi 07 Septembre 2021 21h09 - 21h07

essentielle

*Pour la réussite de :*

- Michael Isaac ben Bella
- Julia Lisa bat Sonia
- Joshua David ben Julia Lisa
- Noah Abraham ben Julia Lisa
- Chalom ben Perla
- Eden bat Hava
- Yonathan Mordekhai ben Zamila
- Hanna Esther bat Rahel Myriam
- Ella Sarah Zamila bat Rahel Myriam
- Avraham ben Rahel
- Famille Elharar

*Pour l'élévation de l'âme de:*

- Joseph Ben Mordekhai Halevy
- Claude Haï ben Paulette Daya
- Nelly Elisee bat Suzanne Rahel
- Josette Gnouna bat Lucie Simha
- Eric Arie ben Khamous Cardoso
- Rahel bat Simha

Rosh hashana contient en lui les graines de la totalité de l'année à venir ! C'est pourquoi, durant ces 2 jours, on fera extrêmement attention à chaque détail. Nous sommes littéralement en train de fabriquer notre année .

### **L'allumage des bougies de la fête :**

A ce moment-là précis, la nouvelle année commence. Il est important de se concentrer pour avoir de bonnes intentions et de bonnes pensées dès le premier instant de la fête . Le rabbi de Rouzin dit à ce propos : « *toute personne d'israel qui a le mérite de sanctifier sa première pensée dès l'entrée de cette sainte journée, aura de la facilité durant toute l'année à venir et toute son année sera reliée à cette première pensée* ».

Au retour de la synagogue, on se souhaitera les uns les autres « *ktivá véhatima tova* » et on associera à cette bénédiction, toutes nos bénédictions personnelles.

### **La table de rosh hashana**

Une des particularités de Rosh hashana est le seder qui y est associé. On ouvre le repas avec les *simanim*, les signes de *Rosh Hashana*. C'est à ces signes que je consacre ce mini cours. Réfléchissons ensemble au sens de ces signes, d'autant que nous n'avons pas l'habitude de croire en des signes, nous qui ne sommes pas vraiment mystiques. Nos *hahamim* nous conduisent plutôt vers des éléments rationnels. A l'entrée de *Rosh Hashana*, notre table présente toutes sortes d'entrées bizarroïdes sur lesquelles on va même faire des *brahot* en disant : *yehi ratson milefanekha hashem elokenou velohei avotenou*, que ce soit la volonté devant Toi, *Hashem* notre D. Premier élément : nous nous situons au début de l'année, au premier *tishri*. Or dans la Création, on remarque qu'*Hashem* place l'essence de toute chose précisément dans leur début.

Le début oriente et donne une direction à la chose. Un verset énonce l'idée suivante : *sof maasse bemahshava thila*, tout ce qui est fait commence par une intention. Le début est fondamental dans l'édification de toute chose. Prenons l'exemple d'un architecte qui pour monter un immeuble, prend un grand soin et beaucoup de temps à en concevoir les fondations. C'est ce qui va définir la solidité de l'édifice. Cela s'observe également au niveau de la conception de l'enfant. Les premiers mois de grossesse et notamment la division des cellules embryonnaires fixent l'ensemble du fonctionnement de l'enfant. De la même façon, le début d'année est fondamental pour chacun de nous, en ce qu'il va orienter l'année d'une certaine façon.

Tout fait alors office de signes. C'est la raison pour laquelle le shoulhan *aroukh* nous dit d'éviter à tout prix de nous mettre en colère à ce moment de l'année . Cela ne signifie pas que la personne sera forcément en colère tout au long de l'année. Les signes sont plutôt là pour placer les jalons de notre année.

Pendant *Rosh Hashana*, nous allons beaucoup prier : *zokhenou lehaim melek hafetz bahaim*, on prie pour la vie, pour cette vie qu'*Hashem* nous réserve. Au cours de ces grandes *tefilot* de début d'année, on prie contre les épidémies, en faveur de la paix, de l'abondance, de la fertilité de la terre. Face à l'immensité du cosmos, on va se trouver gêné de se plaindre de notre petite douleur ou difficulté. Il s'agit bien sûr parfois de douleurs plus importantes, bien entendu, *lo alenou*, mais enfin on a du mal à réclamer quoi que ce soit face à l'étendue du cosmos.

*Hashem* a placé une force incroyable dans notre bouche, dans nos *tefilot*, celle de fabriquer notre année. Forts de la *tefila*, notre parole, à l'image d'*Hashem*, est investie d'une puissance créatrice. Pour cela, explique Rav Jessurun, nous allons insérer des *tefilot*, au milieu de notre table



de fête, presque malgré nous. On place devant nous un poisson qui nous évoque différentes choses telles que la multiplicité. De là va émerger une *tefila*, spontanément : *Hashem* va envoyer beaucoup.

Tout à coup, on va voir une grenade qui va à son tour nous évoquer quelque chose et faire naître une *tefila*. Ce jeu-là peut perdurer à l'infini. Vous pouvez par exemple vous souhaiter de bons dates avec la datte, etc. En réalité, tout ce que l'on voit peut et doit nous évoquer des *brahot*, des bénédictions que l'on peut se faire aux uns et aux autres. Les signes de *Rosh Hashana* ont de particulier que l'on va faire *yehi ratson* avant de les consommer. De ce fait, disent nos sages, la *braha* qui a été faite vient m'habiter. Elle est en moi. C'est là la puissance des signes de *Rosh Hashana*.

En général, on cherche à cuisiner des plats sucrés à *Rosh Hashana*. Il faut savoir que la Kabbala rapporte la chose suivante. *Rosh Hashana* a eu lieu le soir où Isaac décide de bénir son fils et se trompe. Avant de bénir Essav, il lui demande d'amener des *matamim*, de bons aliments. D'après le sens secret de ces versets, rapporté par le Arizal, il s'agit du soir du jugement, or Isaac représente la *midat din* dans le monde, soit le jugement strict, rigoureux. Isaac demande à Essav, accusateur par excellence, celui qui chute et fait chuter, de lui porter de bons petits plats en s'informant de qui chute dans le monde. Voilà que Rivka entend la discussion et s'empresse de préparer un plat apprécié de son mari. D'après le *Zohar-ha-kadosh*, elle aurait préparé un plat avec du vin et du sucre. Certains ont donc l'habitude d'utiliser ces ingrédients à l'entrée de la fête. D'après le sens secret de la *Torah*, Rivka est la *Chekhinah*, soit le sentiment de la présence d'*Hakadosh baroukh Hou* dans ce monde, avec nous. Or Rivka, la *Chekhinah* fait d'autres *matamim*, d'autres plats, elle ouvre d'autres goûts que la *midat din*, Isaac, va goûter et consommer. Ce plat va

transformer la journée de *yom hadin* et nous permettre de ne recevoir que des *brahot*, comme Yaakov qui n'a reçu que des *brahot*. A travers un plat, désigné par la *Chekhinah*, on peut recevoir d'infinies *brahot*. Nous allons prier pour que tous nos plats contiennent les *brahot* d'Isaac et Yaakov. Même si nous ne les méritons pas, que D. nous les envoie par le mérite de nos ancêtres.

Passons aux *simanim*, porteurs de *segoula*. Une *segoula*, c'est une capacité. A priori, *Hashem* a toutes les capacités du monde. Il n'a donc pas besoin que nous Le rendions capable de quoi que ce soit. En réalité, une *segoula* est quelque chose qui **nous** rend capable. Ce moment est l'occasion de faire une prière que nous n'aurions pas faite à un autre moment. Elle va donc être particulièrement authentique. **La *segoula*, c'est être apte à une plus grande proximité avec Hashem.**

### La pomme et le miel

Commençons par le premier signe, la pomme et le miel. Un verset de *Chir hachirim*, le Cantique des Cantiques, traite de la pomme : *ketapuah beatsei hayaar ken dodi ben abanim*, mon bien-aimé parmi tous est tel un pommier parmi les arbres de la forêt. Sachez que *dvash*, le miel a la même *guematria* – valeur numérique- qu'*isha*, la femme. La pomme trempée dans le miel est une *segoula*, **un bon signe pour trouver son *hatan***. Que la pomme puisse rencontrer le miel.

Avis à tous les célibataires, c'est un bon moment pour prier et trouver sa moitié. La pomme et le miel représentent aussi l'amour au sein du couple, le *shalom bait* comme on le voit dans ce verset consacré aux femmes en Égypte et que l'on trouve aussi dans *Chir haChirim* : *tahat hatapuah orartikha*, en-dessous de ton pommier j'ai éveillé ton désir. On se souvient de ce tragique épisode en Égypte, au cours duquel les hommes quittaient leur femme pour éviter des

grossesses et des bébés qui souffrent de la cruauté de Pharaon. Un grand éveil féminin y met un terme. C'est sous les pommiers que les femmes éveillaient le désir de leur époux pour que naisse la plus grande fertilité du couple qui soit. La pomme représente donc la proximité dans le couple. N'hésitez donc pas à tremper largement la pomme dans le miel cette année ! Pourquoi ne pas même couper la pomme en deux, un morceau pour le mari, un morceau pour la femme et tremper ensemble cette pomme dans le miel.

### la blette, le poireau, la datte

Après la pomme et le miel viennent trois *simanim* qui fonctionnent ensemble. On parle de *oyvenou vésonenou*, nos ennemis, ceux qui nous veulent du mal à trois reprises. Chacun de ces aliments est associé à un verbe différent. Pour la blette, on dit *sheistalkou oyvenou*, que nos ennemis, ceux qui nous veulent du mal **s'éloignent**. Pour le poireau, on dit *sheikartou oyvenou*, que nos ennemis **s'annulent**. Enfin, pour la datte, on dit *itamou oyvenou*, qu'ils **n'existent plus**. Ces trois aliments traitent de nos ennemis. Au sens premier, il s'agit évidemment des ennemis d'Israël. Plus profondément, il est question de tout ce qui nous fait chuter dans la vie, de tout ce qui nous rend petit, du *satàn*. Face à cela, trois phases.

La première étape est de s'éloigner physiquement de l'élément qui nous fait chuter. La seconde est de l'en sortir même de nos pensées et la dernière marque sa disparition totale de notre existence. Prenons l'exemple de mauvaises influences, d'une addiction, de mauvaises relations, de cet ex mythique qui hante nos pensées et nous empêche d'avancer. Nous devons prendre de la distance avec toutes les ondes négatives qui émanent de ces choses-là. Première étape, s'éloigner physiquement. Pourtant, le désir, l'envie persiste. Avec le poireau, *sheikartou*, on demande à *Hashem* d'éloigner cela de notre

intérieurité. En dernier lieu, *sheitamou*, qu'il ne reste plus rien. Parfois, même si une chose s'est éloignée, même si elle n'est plus dans ma tête, l'impact est tel que nous avons du mal à avancer. Je pense notamment à une dame qui grâce à D. a divorcé d'une personne extrêmement toxique. Je lui ai parlé de rencontrer quelqu'un et elle m'a dit : plus jamais. On peut pourtant reconstruire, vivre un amour fou, vivre une belle histoire après une expérience traumatisante. Pour cela, il faut *sheitamou oyvenou*, c'est-à-dire que tout le mal soit complètement annulé afin d'aller de l'avant. Avec ces trois éléments, nous essayons d'éloigner de nous tout ce qui est susceptible de nous tirer vers le bas.

### Les carottes ou la courge

Le mal provient soit d'une mauvaise relation dans laquelle on est impliqué, soit de mauvais décrets d'en haut comme une maladie grave ou une situation financière catastrophique. Parfois, le libre arbitre n'est pas impliqué dans la mauvaise tournure que prend notre vie. Lorsque quelque chose de cet ordre arrive, on demande à *Hashem she tikra roa gzar dinenou*, de déchirer les mauvais décrets qui ne dépendent pas de notre volonté. Pour cela, certains prennent de la carotte, *gezer*, d'autres de la courge *kra*. Voir la courge évoque l'annulation des mauvais décrets. Maintenant que l'on s'est éloigné des mauvaises choses que l'on s'est créé soi-même et des mauvais décrets, il est temps de grandir, de s'épanouir et de faire émerger le meilleur de nous-mêmes.

### Le sésame, la grenade

Arrivent alors les magnifiques *simanim* qui nous permettent de grandir, à savoir les grains de sésame, la grenade et le poisson. Les grains de sésame, *roubia*, évoquent notre désir d'avoir du mérite. Un verset de *Tehilim* dit : *akh tov vahessed irdefouni*, qu'il n'y ait que le bien et la générosité et que seuls eux me poursuivent. Cette expression suscite l'étonnement.

« Poursuivre » suggère une action ennemie. Voici un exemple qui me concerne : voilà encore un cours cette semaine ! J'adore donner cours mais j'ai parfois envie de rester à la maison avec mes enfants. Ce cas s'est présenté cette semaine. Parfois on me demande de faire du *hessed*, on me demande de rendre un service mais je me sens poursuivie par cela. Il faut savoir qu'on est toujours poursuivi par des choses dans la vie. Il vaut donc mieux être poursuivi par du *tov* et du *hessed* que par l'urgence, la pénibilité et la maladie. Le sésame évoque le mérite que l'on reçoit par le *tov* et le *hessed* dont on préfère, à choisir, être poursuivi.

### La grenade :

*sheyirbou zekhiyotenu karimon*, que nos mérites se multiplient comme la grenade. La grenade évoque l'histoire de *rabbi Meir* et de son maître Elisha ben abouya, appelé *akher*. *Rabbi Meir* enseignait la pensée de son maître Elisha et les gens s'en étonnaient, considérant Elisha comme un renégat. *Rabbi Meir* répondait : *rimon matsati*, j'ai trouvé une grenade, j'ai enlevé la peau et j'en ai consommé l'intérieur. Il signifiait ainsi que l'on fait parfois n'importe quoi à cause de la *klipe*, de l'écorce, l'extériorité. La grenade renvoie à l'effort qu'il faut déployer pour arriver au grain. En prenant la grenade, prions pour avoir un regard pénétrant. Que nous sachions voir ce qu'il y a de bien à l'intérieur de notre mari, à l'intérieur de nos enfants et des personnes qui nous entourent. Multiplie nos mérites comme la grenade, parce que comme elle, à l'intérieur, nous sommes vraiment savoureux.

Nous arrivons maintenant aux deux dernières *brahot*, la quantité et la qualité. La quantité, c'est le poisson.

### Le poisson

*She nifrei venirbei kadagim*, que l'on se multiplie à l'image des poissons qui pendent en quantité. La *Guemara* explique

que les poissons sont protégés du mauvais œil : *vetishgah alayin beina pekikha*, *Hashem* protège-moi avec Ton œil. On veut de la quantité, mais sans mauvais œil. Qu'on ait de bonnes paroles en quantité, de l'intelligence en quantité, de la quantité dans nos frigos.

### La tête

A présent, n'oublions pas la qualité que l'on trouve dans cette *brakha* magnifique : *she nihye le rosh velo lézanav*. Que nous soyons en tête et non en queue. Certains prennent du poisson, d'autres une tête de mouton, peu importe. Être à la tête, ce n'est pas être le premier, ce n'est pas être dominant. La tête étant le siège de l'intellect, nous demandons à *Hashem* de préserver en nous le sens et la valeur des choses que nous opérons. Que je fasse tout avec intelligence, que tout ait du sens dans ma vie.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter d'évoquer les signes de *Rosh Hashana* avec ferveur. *Yehi ratson milefanekha*, que ma volonté soit puissante devant toi *Hashem*. Que ma volonté de qualité, de quantité, ma volonté de voir le bien, d'avoir beaucoup de mérite, d'éloigner le mal de moi soit puissante devant toi *Hashem* pour que Tu puisses l'accomplir. Qu'à l'image de cette volonté soit toute mon année. Que votre année soit à l'image de toutes ces ferventes *tefilot*. Ayez une année douce, pleine de miel et savoureuse. Que toutes vos prières soient entendues ! Que vous méritiez toutes les *brahot* dites par Isaac ce soir-là à son fils Yaakov.

***Shana tova oumekouta !***

SCANNEZ MOI !



essentielle