

La Paracha par Mariacha

De la division vers l'union

Paracha Miketz. Paris, vendredi 18 Décembre 2020 16:37 | 17:50

essentielle

Hanouka saméah !!

Que ce soit *beezrat hachem* un cours plein de *nissim*, de miracles. On ne réalise pas à quel point on bénéficie de *nissim* en permanence. Il suffit d'ouvrir les yeux et d'apprendre à remercier. C'est le principe de *Hanouka*, *leodot oulealel*, de remercier et de louer. En temps normal, quand on peut faire de belles soirées de *Hanouka*, j'aime bien finir le cours avec la prise de parole de chaque personne qui va raconter son miracle. J'ouvre le bal avec une dizaine de miracles à raconter. Les gens sont d'abord timides puis une première personne se lance, puis une deuxième et ensuite, plus personne ne veut se taire. Quel bonheur de raconter ses miracles ! Dans un miracle il y a non seulement le miracle en lui-même mais aussi le sentiment de se dire « j'ai reçu une visite privée d'*Hachem* qui vient bouleverser des choses dans ma vie, je suis une VIP d'*Hachem* ».

C'est un miracle exceptionnel qui va se dérouler sous nos yeux dans la *parasha* de *Mikets*. *Mikets* et *Vayigash*, deux *parashiot* où on peut pleurer du début à la fin, font de Yossef un héros. Yossef est le personnage le plus émotif de la Bible. C'est le seul pour lequel les émotions sont retranscrites : « Il a envie de pleurer, il se retient, il va se laver le visage, il va à nouveau pleurer, il se jette à son cou, il pleure... etc ». Que d'émotions dans la *parashat Mikets*, qui en hébreu signifie 'au bout'. En effet, dans cette *parasha*, on va justement au bout de l'obscurité. En parallèle les *nerot*, les bougies de *Hanouka* nous montrent que même quand le monde est obscur, il s'y trouve de la lumière et que c'est à nous de la percevoir. *Mikets*, au bout, est un mot qui va beaucoup revenir notamment dans le mot *vayikats* : il -en parlant de Paro- s'est réveillé, il est arrivé au bout du processus de sommeil. Dans la *Haftara* aussi, le roi Salomon *vayikats*, se réveille. On est au bout des difficultés, à la fin de l'obscurité. Mais cette fin nous interroge, car il y a certes une fin à l'emprisonnement de Yossef mais existe-t-il une fin à la souffrance de se savoir vendu, exclu par sa famille ? Dans cette *parasha*, Yossef sort de prison, interprète les rêves de Pharaon et va non seulement sortir de sa prison qu'il ne méritait pas mais aussi être nommé vice-roi d'Égypte, l'équivalent de numéro un aux États-Unis. Entre la *parasha* de la semaine dernière et de cette semaine, en l'espace d'un *passouk*, un verset, on est passé d'un oublié au fond d'un cachot, à un homme libre qui possède la bague de Pharaon. Personne ne peut bouger en Égypte sans son accord. Existe-t-il transformation plus radicale ? Les frères de Yossef arrivent dans cette *parasha* pour acheter à manger. Conformément à l'interprétation que

Yossef avait fait des rêves de Pharaon, sept années d'abondance ont fait place à sept années de famine. La famine sévit depuis déjà deux ans, les frères de Yossef arrivent et il va les revoir pour la première fois. Le monde émotionnel de Yossef dont on parlait va s'en trouver bouleversé. Yossef *יוסף*, dont les lettres forment également le mot '*piyouss*' *פיוס* - paix- va réussir l'incroyable exploit de dépasser sa propre souffrance et de recréer une unité. Ce cours s'appelle d'ailleurs "De la division vers l'union". Que ce soit dans la famille, dans le couple, dans la fratrie, avec nos collègues, quelles que soient les relations que nous entretenons, nous espérons pouvoir créer une union après une division, aussi grave fut-elle. C'est un message d'espoir extraordinaire que l'on va trouver là. Dans cette *parasha*, nous allons essayer de découvrir tous les éléments qui peuvent nous aider à créer de l'unité.

Tout d'abord, au début de la *parasha*, il y a un désir de Yossef de ne pas ressasser son passé. Il avait dix-sept ans quand il a été vendu et trente ans quand il arrive chez Pharaon. Ça fait douze ans qu'il est parti, il y a ensuite sept ans d'abondance et les deux années de famine avant qu'il ne revoie ses frères. Lors de sa sortie de prison, cela fait déjà plus de dix ans qu'il a été vendu, qu'il est sans nouvelles de ses frères, de son père et qu'il se croit oublié de tous (il ignore que son père porte le deuil et le croit mort). On pourrait aisément imaginer qu'il veuille oublier son passé douloureux d'autant plus que la vie lui sourit désormais. Rav Fohrman¹ explique que Pharaon se comporte comme un père adoptif pour Yoseph : il l'habille, lui donne un statut, un nouveau nom '*tsoufnat panéah*', il le marie. Yoseph a deux enfants. A travers les noms qu'il donne à ses enfants on ressent le désir de Yossef d'oublier le passé et de se concentrer sur l'avenir. Il appelle son premier fils Menaché qui veut dire « j'ai oublié » : stop, je ne veux plus penser au passé. On voit cela dans des situations où les personnes vont se barricader, faire face à des événements douloureux avec froideur justement pour ne pas se laisser atteindre par eux. Ce n'est pas une solution, mais on comprend qu'à un moment, on puisse faire cela. Le nom du deuxième fils, Éphraïm

¹ Rav David Fohrman a étudié au collège rabbinique Ner Israël de Baltimore auprès de Rav Yaakov Weinberg puis à l'université John Hopkins. Il a traduit pour les éditions Artscroll plusieurs traités du Talmud de Babylone (*Shabbat*, *Kiddushin* etc.). C'est aussi l'auteur de deux livres à succès traduits en français : "Adam & Eve, Caïn & Abel" et "La Reine que vous pensiez connaître" (Ed. Calligraphy). Il réside aujourd'hui à New York et anime un Beth Hamidrach dont la thématique centrale est l'exégèse biblique.

La Paracha par Mariacha

De la division vers l'union

Paracha Miketz. Paris, vendredi 18 Décembre 2020 16:37 | 17:50

essentielle

signifie « *Hashem* m'a multiplié ». Donc j'oublie le passé et je me développe dans l'avenir.

Quand Yossef sort de prison et que Pharaon lui raconte ses rêves, il va réussir à les interpréter contrairement aux magiciens qui se trompent dans l'interprétation-tu auras sept filles qui vont mourir ; sept villes que tu vas perdre.... Le Rav Fohrman fait là une remarque extraordinaire. Il dit que quand Yossef entend l'histoire des sept vaches maigres qui avalent sept grosses vaches, il comprend que ce rêve s'adresse en réalité à lui par le truchement de pharaon. Les mots qu'emploie la Torah sont importants. Les sept vaches pleines, *brivot basar*, sont en bonne santé et *yefot toar*, très belles. Les sept autres montent après elles, *dalot véraot*, elles sont toutes maigres et *rakot basar*, décharnées. Et là, cela fait écho à Yossef. N'est il pas en train d'entendre une histoire connue ? Pharaon ne serait-il pas en train de lui raconter l'histoire de sa vie ? De qui on disait *yefat toar*, il y a deux ou trois *parashiot* ? C'était de Rahel, sa mère. De qui disait-on *Rakot* ? Des yeux de Léa. Ceux qui sont issus de ' *rakot* ', les enfants de Léa, sont venus avaler les *yefot toar*, l'enfant de Rahel. Paro lui raconte là l'histoire de sa vie et c'est d'ailleurs ce qui va lui permettre de trouver la clé d'interprétation des rêves. Les *Hahamim*, les sages disent que Pharaon est époustoufflé par l'interprétation de Yossef. Franchement, quand on lit les rêves, on se dit que ce n'était pas tellement extraordinaire de comprendre que les vaches pleines et les épis de blé faisaient écho à l'abondance. La clé de lecture tenait au chiffre sept qu'il fallait comprendre comme étant des années. Pour Yossef cela renvoie aux sept années et sept autres années de travail de Yaakov avant de se marier. Quand il comprend cela, il interprète le rêve mais le fait de façon très subjective parce que l'histoire que lui raconte Pharaon lui est familière. Ainsi, à travers le rêve de Pharaon, Yossef revoit à nouveau défiler sous ses yeux sa triste histoire mais le voici enfin libre ! N'est-il pas temps en effet d'oublier le passé et de s'investir dans un avenir meilleur ?

Mais voici qu'arrivent les frères de Yossef pour obtenir de la nourriture en Egypte. Ils se tiennent devant le vice-roi d'Égypte. Ils ignorent que c'est Yossef qui d'ailleurs utilise un interprète et toutes sortes de maquillage pour masquer son identité. Personne ne le reconnaît, évidemment. Yossef les fait alors volontairement accuser d'être des espions : « Vous êtes dix frères, vous êtes entrés par dix portes différentes et vous n'auriez pas fait cela si vous n'aviez rien à cacher, vous êtes donc des espions ». En

réalité, s'ils ont emprunté 10 entrées différentes, c'était dans l'espoir de retrouver une trace de leur frère vendu esclave en Egypte. Yossef entend les frères se dire entre eux que si cette accusation leur arrive, c'est parce qu'ils sont responsables de leur frère. Il y a de cela 22 ans, ils avaient vu sa souffrance : « *beithaneno elenou* », il nous a supplié de ne pas faire ça, « *ve lo chamanou* », on ne l'a pas écouté. C'est pour ça que les problèmes arrivent, se disent les frères. Reouven ajoute « *amarti lahem, al tehetou ba yeled* », je vous avais dit, ne fautez pas contre l'enfant ! A ce moment-là, Yossef entend non seulement les regrets généraux mais aussi l'opposition de Reouven qu'il ignorait. Les frères n'étaient pas tous 100% convaincus de vouloir l'éliminer. Premier mouvement d'émotion de Yossef : *veyisov mealeem*, il s'en va, *vayevk*, il va pleurer ailleurs. Il va ensuite laver son visage pour pouvoir revenir avec un peu de contenance. Le voici envahi par les émotions, il replonge dans un passé douloureux qu'il avait voulu oublier -Menaché-l'oublie.

Depuis son ascension et sa place en tant que vice-roi d'Égypte, il veut évacuer cette histoire. Puis ses frères arrivent et l'émotion remonte. On va voir que pour créer une union quand il y a eu une division, le monde émotionnel est particulièrement important. Ce qui nous empêche de recréer une union c'est de refuser de ressentir, d'entendre, de s'émouvoir et préférer se barricader derrière une carapace pour éviter de souffrir. Quand les souvenirs de Yossef reviennent et qu'il entend tous les frères dire *ashemim anahnou*, nous sommes responsables, un détail du rêve de Paro prend tout son sens et va permettre à Yossef d'envisager une union après une telle division. Quand les sept vaches grasses sortent de l'eau, il est dit *vatirena béahou*, elles paissaient toutes ensemble. Ce n'est qu'au verset d'après que les vaches maigres avalent les autres.

Le rav Pinhas Friedman ² cite le *Zohar-ha-kadoch* ³ pour expliquer le sens du mot *béahou* : *vatirena be ahou*, elles ont pu paître ensemble *be hibura*, dit-il, dans l'union, *be ahva*, dans une forme de fraternité, *be hithavrouit*, dans le lien. Il ne se trouvait aucune division entre elles. Le *Zohar-ha-kadoch* relève cette unité. On arrive là au premier principe fondamental que nous révèle Yossef pour réussir à atteindre l'unité après une division. Nous souvenons

² Rav Pinhas Friedman, est rav dans la Hassidout Belz et auteur du " Chvilei Pinhas".

³ Zohar (Livre de la Splendeur), aussi appelé Zohar (זוהר), est l'œuvre maîtresse de la Kabbale, rédigée en araméen. Écrit par Rabbi Shimon bar Yohai, Tana du iie siècle. Il s'agit d'une exégèse ésotérique de la Torah.

nous de l'époque fraternelle, amicale ? Du lien passé ? Un autre détail important dans le rêve de Pharaon nous donne une indication concernant la méthodologie de l'union. C'est d'ailleurs ce même détail qui a fait que tous les magiciens ont échoué à interpréter les rêves. Le rêve précise qu'avant d'être avalées, les grosses vaches se tiennent côte à côte avec les vaches maigres. On ne comprend pas pourquoi les vaches grosses et maigres sont côte à côte. Soit il y a sept années d'abondance, soit sept de famine, pas les deux. Or elles sont ensemble.

Ce détail-là est difficile à interpréter parce que les années d'abondance et de famine se sont succédées. Quel est le sens de "les bonnes et les mauvaises sont ensemble" ? Le Rabbi de Loubavitch⁴ fait remarquer que c'est ce détail qui a permis à Yossef de donner des conseils en management à Pharaon. En effet, comment comprendre que le roi demande à Yossef de lui interpréter le rêve et que celui-ci se permette de donner des conseils alors qu'on ne le lui a pas demandé ? Tous les *Hahamim* qui lisent ces textes interrogent le fait que Yossef se permette de proposer un business plan détaillé à Pharaon, après avoir interprété ses rêves. Cela semble effronté. Le Rabbi de Loubavitch explique que le conseil de Yossef fait en fait partie de l'interprétation du rêve. Si les vaches grasses et maigres demeurent côte à côte c'est que pendant les années d'abondance il faut prendre conscience et prévoir les années de famine. Il faudra donc engranger la récolte et la rationner, explique Yossef. A notre niveau, voilà ce que l'on peut en apprendre. Quand il y a de beaux moments où on est ensemble, quand des mouvements positifs de l'un vers l'autre sont faits, engrangez-les. On ne sait pas de quoi demain est fait. Quand il y a eu un événement d'une douleur innommable, le premier écueil est de ne voir que ça et d'oublier ce qu'il y avait avant et ce qu'il y a d'autre. Toute personne en soi a à la fois une partie sombre et une partie lumineuse. Parfois malheureusement, la partie sombre s'exprime : on a dit une horreur, on a dit du mal de quelqu'un, on n'a pas invité, on a exclu...

Cette douleur va prendre tellement de place qu'il n'y a plus aucun souvenir du reste. Pourtant il y a autre chose. C'est exactement le sens des maigres qui avalent les grosses, et qui les font disparaître. Il y a de belles choses, même dans une histoire qui finit mal : vous vous êtes mariés par exemple, vous vous êtes choisis, il y a eu des moments de bonheur. Donc comment se fait-il que les mauvaises années, les mauvais souvenirs, les mauvaises disputes avalent les belles années ou les beaux moments ? D'ailleurs dans le rêve de Pharaon, quand les vaches maigres avalent les grosses, elles ne changent pas d'aspect, c'est-à-dire qu'il n'y a plus aucun souvenir du positif qui est absorbé par le négatif. Là, je crois qu'on a une clé de lecture fondamentale du problème de division. Quand la division survient et tend à avaler l'union, empêchant ainsi de recréer un lien, il faut comme Yossef, tenter de recréer l'union.. S'il y a division, c'est qu'une partie se sent avalée par l'autre. Je n'ai plus d'existence, on ne me regarde pas, on ne m'écoute pas, on m'a avalé. C'est exactement comme cela que se met en place le processus de dispute. On comprend donc à quel point il est important d'engranger le positif quand on le vit. Il est impératif de se remplir des bons moments et de les mettre « de côté ».

Si on parle de *parnassa*, gagne pain, on comprend qu'il faut mettre de côté. Mais si on parle de la vie émotionnelle ? Quand les jeunes couples s'expliquent qu'ils sont déçus, bouleversés l'un par l'autre, je réponds toujours la même chose : quand on est fiancé ou en début de parcours de mariage, on n'a pas encore accredité notre compte commun en actions d'affection, en prise en compte de l'autre pour que l'autre se sente important. Il faut engranger du positif, ces fameuses années d'abondance qui sont précieuses et dont on aura besoin à un moment ou un autre. S'il y a une attitude désagréable de mon mari, de ma belle-sœur mais que ça fait dix ans qu'on cultive l'affection, on les met côte à côte et on se dit que c'est une erreur, une maladresse, que ça arrive. J'ai tellement engrangé, que ça ne va pas faire le poids. Ici, le secret que nous révèle Yossef et qui fait partie de l'interprétation du rêve, c'est qu'on ne peut pas isoler ce qui a trait à la division. La vie est faite à la fois de moments de proximité et d'union et de moments d'éloignement.

Tous ces détails du rêve de Pharaon reviennent donc à Yossef et celui-ci est ému de voir ses frères : il se laisse atteindre par l'émotion plutôt que de se réfugier dans la barricade de la froideur.

Ce qui permet de dépasser un fossé qui se creuse entre deux personnes, c'est le fait d'être ouvert aux émotions, de ne pas se barricader mais aussi d'avoir engrangé du positif. Il faut également être capable

⁴ Menahem Mendel Schneerson, également connu par ses fidèles comme « Le Rabbi (1902- 1994)

Le Rabbi est un Loubavitch et le septième héritier de la dynastie du Hassidisme HaBaD fondée en 1797 par Rabbi Schnéour Zalman de Lyadi. Il fut un des leaders spirituels du judaïsme mondial et notamment de la mouvance loubavitch depuis 1950. Il a notamment encouragé et agi pour la diffusion du judaïsme et la fondation d'un réseau d'institutions d'études juives et de l'enseignement de la Torah. Il n'a pas eu d'enfants mais a légué depuis sa mort en 1994 plus de 4 600 institutions à travers le monde.

La Paracha par Mariacha

De la division vers l'union

Paracha Miketz. Paris, vendredi 18 Décembre 2020 16:37 | 17:50

essentielle

d'aller le chercher quand on en a besoin. Parfois je suis bouleversée dans des conversations : j'essaie de mettre en place cette réflexion, je demande pourquoi les gens se sont choisis, quels sont les bons moments qui ont été partagés. Une de mes formatrices utilisait une méthode intéressante avec les couples en difficulté. Elle demandait à chaque conjoint de sélectionner dix photos des événements les plus marquants de leur vie de couple et de les amener en séance pour parler de la particularité de ces moments. Finalement, il faut pouvoir réactiver en soi ce qu'il y a eu de beau et de positif. Parfois, on se refuse de le faire. On est tellement brisé, tellement vexé qu'on refuse d'aller à l'intérieur de notre grange secrète, intérieure, profonde pour mettre les choses en perspective. Pourtant, il y a aussi tellement d'abondance, comme nous dit ce rêve. Ici, Yossef s'auto-interprète le rêve. Puisqu'il s'approprie le rêve en se disant que 'rakot' correspond aux yeux de Léa, que 'yefat toar' c'est la beauté de Rahel, puisqu'il dit à Pharaon que les années d'abondance et de famines doivent coexister, qu'il faut engranger l'abondance pour avoir des ressources, il doit lui aussi, Yossef, mettre en place dans sa vie cette méthodologie. Il va, lui aussi, chercher ses propres ressources d'abondance. Les 7 vaches grasses ont également une signification ésotérique. Le Shvilei Pinhas nous présente un Zohar- la Torah des secrets de Rabbi Shimon bar Yohai - qui explique que les sept vaches sont des symboles : *Sheva parot hatovot madregot elionot hen* . Elles correspondent aux sept niveaux supérieurs des *midot*. On les connaît, ce sont les sept sphères de la *Kabbala* (les sept semaines du Omer): *hesed, gvoura, tiferet, netsah, hod* etc. Ces *midot* fondamentales de l'humain ont la capacité - quand on les développe en nous- de créer du lien, de créer une union. Ces sept *midot* ont en symétrie sept vaches maigres qui correspondent aux sept *midot* en négatif, ce qu'on appelle l'autre côté dans la *Kabbala*. Les premières sont du côté de la *kedoucha* et les secondes du côté de la *tuma*, de l'impureté. Il existe en nous à la fois sept fondements qui permettent de créer l'abondance et sept caractéristiques qui vont nous faire créer de la famine, de la famine affective, ou relationnelle. On peut avoir faim d'amour et d'affection. Le rav Pinhas Friedman explique que la maigreur des vaches renvoie à des forces du monde incapables de se nourrir par elles-mêmes. Ce sont des forces qui se nourrissent à partir des sept forces positives du monde. Je vais le dire autrement. On voit qu'il y a plus de disputes que d'habitude quand on est tous réunis donc à *shabat*, pendant des fêtes familiales, aux mariages. Et d'un coup tout va être gâché parce que celle-là s'est vexée, l'autre fait la tête, un mot de

travers a été dit... Comment ça se fait que les plus beaux moments soient gâchés ? je pense surtout aux mariages où j'entends souvent les *kalot* dire que la belle-famille s'est vexée, que les parents se sont disputés. On est pourtant à un grand moment de *kedoucha*, au moment de la plus grande union qui soit. En fait, ces forces de division avalent et se nourrissent des moments de *kedoucha*, des initiatives d'union. Il faut avoir cela en tête : la division n'est pas une création de D., c'est une absence d'union. Elle se nourrit de l'union pour s'alimenter.

L'intelligence de Yossef a été comme on l'a dit de se laisser envahir par l'émotion et de ne pas se laisser avaler par la force qui divise. Dans le best-seller de Tal Ben-Shahar⁵, l'apprentissage du bonheur, il raconte une expérience faite par deux grands sociologues qui ont remarqué que si des personnes tiennent régulièrement un journal de gratitude, un journal dans lequel on écrit toutes les raisons que l'on a d'être heureux, elles atteignent un niveau élevé de bien-être. C'est exactement le principe de *Hanouka* : on a huit jours pour faire la *mitsvah* de *leodot oulealel*, dire MERCI. Le principe de ne visualiser que l'obscurité, que les vaches maigres, est tellement ancré en nous qu'on en oublie d'être reconnaissant aux personnes autour de nous, pour les moments de bonheur. De ce point de vue-là, la plus grande leçon qui m'ait été faite vient de mes enfants. A une période, je travaillais énormément en journée, je donnais cours aussi le soir et j'avais plusieurs petits. Je donnais des instructions aux uns et aux autres, toi tu fais ça, toi ça etc. Un soir où je revenais épuisée d'une conférence, je me suis mise à râler : je ne comprends pas vous n'avez pas fait la vaisselle et ça... Et là, une de mes filles qui a toujours le mot juste m'a fait un grand sourire et m'a dit « maman t'as oublié de voir tout ce que l'on a fait : j'ai donné le bain à ma petite sœur, j'ai ramassé le linge » (bon vous allez croire que c'est Cosette là). Elle a dit ça avec une telle douceur et une telle vérité que je me suis dit mais qu'est-ce qui m'arrive ? On a un scanner devant les yeux de ce qui ne va pas, on va repérer tout ce qui ne va pas alors qu'il y a tellement de choses extraordinaires. C'est ça que nous enseigne cette *parasha* : on pense que la chose la plus incroyable du rêve c'est que les vaches maigres avalent les grosses, elles prennent toute la place mais non, nous dit Yossef. Elles étaient en train de paître **ensemble**. Dans nos vies, il faut empêcher la famine d'avalier l'abondance. Il faut savoir qu'il y a des

⁵ Tal Ben-Shahar, né en 1970, est un enseignant et écrivain *americano-israélien* spécialisé dans le domaine de la *psychologie* positive et du *leadership*.

La Paracha par Mariacha

De la division vers l'union

Paracha Miketz. Paris, vendredi 18 Décembre 2020 16:37 | 17:50

essentielle

moments de famine, notamment affective mais que dans ces moments, on peut puiser en soi les ressources nécessaires et existantes. Plus on avance dans l'amitié ou dans la vie de couple, plus il faut avoir cette capacité à les engranger et à aller les chercher. En ce moment, j'ai un de mes enfants, un jeune ado qui n'est pas en forme. Il pleure le soir à chaudes larmes parce qu'il est nostalgique. C'est une chose à laquelle je n'avais pas été confrontée avant. Il est de nature nostalgique et maintenant que sa sœur s'est mariée et que son frère est parti à la *yeshiva*, il n'y a plus que quatre enfants à la maison, il n'y a plus assez d'ambiance, c'est trop calme, dit-il. Quand j'ai passé les derniers événements en revue, j'ai pris conscience que sa bar *mitsvah* qui est tombée le premier *shabat* de confinement a fait qu'il n'a pas eu de bar *mitsvah*, qu'il a manqué ce rite de passage très important. Il s'était tellement préparé. C'est difficile de grandir, d'aller en avant et on a envie de rester accroché au passé. Et puis le jour du mariage de sa sœur, quelque chose de drôle s'est produit. Tout le monde était parti, on ramassait tout : « vous, vous rentrez dans la voiture de papa, vous de maman etc ». Là il entre dans la voiture et dit « mais elle est où Ayala ? » qui était la mariée. Je lui dit qu'elle est partie dans une autre voiture avec son mari. Il répond « mais pourquoi ? Elle peut bien rentrer à la maison avec son mari ». Il lui a fait la tête toute la semaine des *sheva brahot*. Et à chaque fois qu'elle revient à la maison il dit « ce n'est pas comme avant et je veux que ce soit comme avant ». Avec lui qui vit une famine affective, on essaie de récolter tous les moments qu'on a. Sa sœur lui a fait un magnifique album de bar *mitsvah* pour qu'il se remplisse de l'existant. C'est là que j'ai compris que c'est un apprentissage que d'aller prendre à l'intérieur de soi les ressources dont on dispose. A ce moment-là, c'est légitime qu'il se sente plus dans la famine que dans l'abondance mais pourtant, il a de l'abondance en lui.

Si on veut effectivement aller vers l'union à nouveau, il faut non seulement se souvenir du positif mais aussi être réceptif aux émotions comme Yossef l'a été. D'abord le mot Yossef porte les mêmes lettres dans un autre ordre que le mot *piyous*, qui a la même racine que le latin *pax*, la paix. Le mot Yossef veut dire la paix. A travers son nom, il a en lui ce désir d'union. Et tout au long de la *parasha*, c'en est bouleversant, le mot *shalom* revient. « Est-ce que votre père va bien, est-ce que vous allez bien, remontez bien, *alou beshalom*, *shalom lahem*... » Comme je vous l'ai dit, son monde émotionnel refait surface. La première fois il part, pleure et revient. Et quand il revient, il leur impose de revenir avec Benjamin pour les mettre à

l'épreuve, voir s'ils ont fait *techouva* et sont capables de prendre la défense du jeune frère, aussi fils de Rahel, en cas de danger. Regardez ce *passouk* bouleversant : *vayevakesh livkot*, il voit Benjamin avec ses frères, il a besoin de pleurer mais il ne faut pas parce que l'épreuve doit encore durer. Il va dans une pièce à côté et pleure toutes les larmes de son corps, *vayihats panav*, il va se laver le visage. Vous avez déjà vu dans la Torah des détails sur le fait de se laver le visage après avoir pleuré ? Ensuite *vayetse*, *vayitapak*, il ressort et se retient. Il se laisse tout à fait envahir par ses émotions. Quand on a été très blessé, et je pense que personne au monde ne peut être plus blessé que Yossef, on ne se retient pas de pleurer mais on se retient plutôt de frapper. Il y a en nous des émotions tellement violentes qui viennent des sept *midot* négatives et qui nous envahissent pour nous imposer de creuser le fossé, d'assoir la division. S'il est capable de faire exister les vaches abondantes en lui, c'est parce qu'il a cette possibilité émotionnelle de se laisser envahir par des sentiments d'unité qui créent du lien. Quand Yossef met ses frères à l'épreuve avec le vol prétendu de la coupe et qu'il dit qu'il va garder Benjamin en esclave, Yehuda, le chef du côté de Léa dit : *ma nomar la adoni*, *ma nedaber*, *ma nistadak*, qu'est-ce qu'on va dire à notre maître ? Comment se justifier ? *Haelokim mastsa etavon avadeha*, D. a vu mon erreur. Il se remet complètement en question au sujet de l'histoire de Yossef. *Hinenou avadim la adoni*, on est tous les esclaves, dit-il. On paiera pour lui. C'est tout le contraire de ce qu'ils ont fait à Yossef. Quand il voit cette unité familiale, il se retient et au début de *Vayigash*, va se dévoiler complètement à eux.

La volonté d'oublier, se souvenir, se laisser envahir par les sept niveaux abondants, retrouver ses ressources, c'est tout ce mouvement qui passe en Yossef et nous permet d'aborder l'unité après une division. Grâce à son travail personnel à lui, il ramène toute la famille à l'unité. Au début de *Vayigash*, quand il se dévoile à ses frères, il se jette dans leurs bras et eux sont tétanisés. Yossef les rassure et les invite à l'union.

Comme je l'ai dit, les *parashiot Vayeshev Miketz* tombent toujours au moment de *Hanouka*. Or le principe de *Hanouka*, c'est l'unité, c'est l'union. Si vous avez besoin de vous réconcilier, profitez de *Hanouka* qui va vous y aider. Pourquoi ? D. crée le monde *bereshit bara Elokhim*. Il commence avec la lettre *bet* et tout le monde se demande pourquoi pas avec la lettre *aleph*. La première occurrence du *aleph* sera pour dire *Elokhim*, celui qui est Un. Ce monde, lui, est deux. Il y a une dualité absolue dans le monde : le terre et le ciel, le corps et le *neshama*, moi et l'autre.

La Paracha par Mariacha

De la division vers l'union

Paracha Miketz. Paris, vendredi 18 Décembre 2020 16:37 | 17:50

essentielle

Comment peut-il y avoir une unité entre deux familles ? C'est un miracle, parce que ce monde c'est *bet*, c'est deux, c'est duel. On est absolument différents. Le deuxième *aleph* apparaît à ce moment : *vayiomer Elokhim yehi or*, la lumière est créée. Ce qui est Un, en dehors d'*Hashem*, c'est le *or*, non pas la lumière du soleil (qui sera créée le quatrième jour), la lumière photonique mais la lumière originelle. C'est pour ça qu'on a le *chamash* qu'on peut utiliser sur la *Hanoukia*. Le *chamash* c'est le *chemesh*, le soleil. Cette lumière est utile contrairement aux bougies de *Hanouka* dont on ne peut pas utiliser la lumière, comme le *or* de *Bereshit* qui n'est que lumière spirituelle. Cette lumière-là inutilisable est fondamentale et il faut se laisser envahir par elle. C'est la chose la plus dure qu'on nous demande chaque année : s'assoier devant les bougies de *Hanouka*, ne rien faire et laisser la lumière pénétrer en nous. Une fois par an *Hashem* nous donne cette lumière inutile et d'essence spirituelle. Après la création de cette lumière originelle, D. vit que cette lumière était *tov*. Ça veut dire quoi pour une lumière qui n'éclaire même pas ? Elle sert à avoir une vision intérieure, spirituelle, à voir profondément. Le Bnei Issahar explique au sujet du mot *tov* que la première lettre, le *tet* dans le Sefer Torah porte quatre couronnes. Ce sont des ornements qui viennent de Moshe *Rabenu* et qu'on ne comprend pas. Normalement il y en a une ou deux et pas sur toutes les lettres. Sur le *tet* de *tov*, il y en a quatre. *Tet* vaut neuf en valeur numérique et multiplié par les quatre couronnes, ça fait 36, comme les 36 bougies de *Hanouka*. Ça veut dire que cette lumière *tov* renvoie aux bougies de *Hanouka*. Dans le mot *tov* on a ensuite un *vav* de valeur six puis un *bet*, de valeur deux. Six et deux font huit, les huit jours de *Hanouka*. Ce mot m'explique que la lumière originelle, cette énergie spirituelle qu'il y a dans la Torah, qu'il y a en nous est *tov*. Il faut comprendre ce que veut dire *tov* dans la Torah. *Lo tov heeyot adam levado*, il n'est pas bon que l'homme soit seul. Le *tov*, c'est au contraire prendre deux entités individuelles et créer une union entre les deux. Le mot *tov* a la capacité de faire passer de plusieurs à un. Quand on est plusieurs frères, quand on est une famille, c'est *tov*, on est passé du pluriel à l'unité. Le *or* de *Bereshit*, de la *Hanoukia* est *tov*. C'est un *or*, une lumière qui permet de passer de la dualité à l'unité. *Hashem* a créé un monde fait de dualité mais a créé en tout premier lieu une lumière capable de nous ramener vers l'unité. Cette lumière doit nous habiter et on a huit jours pour faire le plein, pour regarder les bougies et comprendre le sens : cette lumière est celle de *Bereshit* et je dois m'en pénétrer. Elle permet d'avoir un regard différent sur les événements,

notamment sur les frères qui vendent Yossef, sur ma belle-sœur qui m'a fait un sale coup, sur l'attitude de mon mari etc. Le roi Salomon dit *ein hadash tahat hashemesh*, il n'y a rien de nouveau sous le soleil. Il y a par contre un autre monde qui n'est pas sous le soleil mais sous les bougies de *Hanouka* et là il y a du *hadash* car mon regard peut être comme celui de Yossef, empreint de profondeur. On dit que Yossef est comme une flamme : s'il a pu passer outre la pire horreur que lui ont fait ses frères, c'est parce que son regard est plein de la lumière de *Bereshit*. Ça veut dire que quand je vois quelqu'un, je ne l'emprisonne pas selon le principe de famine, la vision limitée qui n'envisage pas la globalité et la complexité de la personne mais je garde plutôt la partie lumineuse de l'autre à l'esprit. Ce qu'il faut comprendre c'est que cette lumière-là est irréductible, on ne peut pas l'annuler. Les frères de Yossef ont fait une terrible erreur mais ont été capables de se reconnaître coupables. Quand il y a une division on a bien sûr besoin d'entendre l'autre dire qu'il a des torts. Mais l'autre a aussi des qualités. Et continuer à voir l'abondance en l'autre est possible quand on garde cette lumière de *Hanouka* en nous.

On a commencé en disant qu'il fallait aussi envisager l'abondance, engranger l'abondance. Mais comment faire si je n'arrive pas à la saisir, si je n'arrive pas à aller puiser dans mes ressources, à voir l'abondance ? Alors met-toi devant la *Hanoukia*, remplie-toi de cette lumière et réfléchis. Cette lumière est *tov*, elle fait passer du multiple vers le un. Comment faire pour que ma famille soit unie ? Pour que la fratrie de mes enfants soit plus forte ? Il y a quelques années, j'avais institué que les enfants se fassent des cadeaux les uns aux autres. C'est devenu un rituel, trois semaines avant *Hanouka*, ils sont sur amazon et font de petits calculs : maman tu me prêtes dix euros, j'ai fait un baby-sit etc. Et tous les jours ils se font des petites surprises et des petits cadeaux. C'est extraordinaire. Ils ont pu s'arracher la tête cinq minutes avant mais au moment de l'allumage, ils se font des cadeaux. Il faut comprendre que la *neshama* a envie de ce lien, de l'unité. Les sept autres mauvaises *midot* existent aussi. Mais au fond, t'as envie de cette unité.

Je voulais aussi vous parler de la *Haftara* extraordinaire de cette semaine qui va dans le même sens. La *Haftara*, c'est la partie des *neviim* les prophètes qu'on lit après la Torah et qui s'ouvre avec le réveil de Shlomo. Il vient d'être nommé roi d'Israël et a rêvé que D. lui disait « ce que tu veux je te l'accorde ». *Hashem* lui a accordé d'être *Haham*

La Paracha par Mariacha

De la division vers l'union

Paracha Miketz. Paris, vendredi 18 Décembre 2020 16:37 | 17:50

essentielle

venavon, l'homme le plus sage au monde. Ce sont les mêmes mots qui caractérisent Yossef. Il n'y a pas plus sage et intelligent que lui, il devient en effet vice-roi d'Égypte. Lors du fameux jugement de Salomon, une dispute très grave survient entre deux femmes qui se battent pour un bébé. Il monte donc un scénario de toute pièce et fait porter une épée pour couper le bébé en deux. La symbolique ici c'est que quand il y a une dispute, les bébés, les enfants sont atteints. Les sages disent que la raison profonde des maladies infantiles tient aux divisions du monde des adultes. Souvenez-vous donc que ce fameux procès intervient après que deux femmes accouchent dans la même maison, une trois jours après l'autre. La plaignante vient voir Salomon et dit « je me suis levée ce matin pour allaiter mon bébé et il était mort. Mais j'ai bien regardé et c'est l'autre qui a échangé les bébés. » L'autre femme nie, mon fils est vivant, c'est le tien qui est mort : *ki bni hahai, oubneih hamet.* » La plaignante répond « *bnei hamet, oubni hai* », ton fils est mort et le mien est vivant. Tous les commentaires s'étonnent de l'attitude du roi Shlomo pour trancher entre les 2 femmes. En réalité, avant cette mise-en-scène, le roi Salomon savait déjà à qui appartenait le bébé, uniquement à partir de la formulation des phrases des plaignantes. La phrase qui est dite par la maman commence par : 'mon fils est vivant' c'est l'essentiel pour elle ! L'autre femme dit en premier *bneih hamet* ce qu'elle veut, c'est que *bneih hamet*, que l'autre n'ait pas ce qu'elle n'a pas elle-même. C'est ça le problème. La finesse du roi Shlomo est de comprendre que le problème porte sur le fait que l'une a ce que l'autre n'a pas. L'antithèse absolue de ce jugement c'est vouloir que l'autre ait ce qu'il veut abondamment. Il n'y a pas de plus grande *braha* au monde. Un texte dit : celui qui prie pour son ami et qui a besoin que l'autre obtienne ce pour quoi il prie, voit sa prière être entendue en premier. Prier pour l'autre, désirer de toutes ses forces pour l'autre c'est le contraire de ce que fait la plaignante du jugement de Salomon, le contraire d'une dispute qui peut coûter la vie de l'enfant, qui divise les êtres. De là on conçoit l'importance d'aller dans le sens de l'union, de la concordance. C'est possible si on se remplit de cette flamme-là qui pointe vers le haut. Cette semaine j'ai étudié avec mon mari et le rav Frankforter le chapitre 18 du *Tanya* qui parle de la flamme, *ki ner Hashem nishmat adam*, parce que la *neshama* est une flamme de D. Le *Baal haTanya* explique que la flamme pointe vers le haut pour retrouver l'origine, qu'elle indique une direction absolue. On dirait même qu'elle a envie de partir mais elle est accrochée par la mère qui la retient, le corps, car elle doit illuminer ici. Le message de *Hanouka* est

un message d'unité, d'union, de *tov*. Il faut tout faire pour accéder à cela et c'est possible seulement si on se sait lumineux, si on sait que notre lumière est utile pour les autres. N'oubliez pas que contrairement aux autres créations du monde qui, quand on les distribue s'amenuisent, quand je donne de la lumière à quelqu'un à partir de ma flamme, je n'en ai pas moins. C'est ce qui montre que c'est une création physico-spirituelle : on la voit elle fait partie de ce monde mais est insaisissable et se divise à l'infini.

Mariacha Draï

Si vous souhaitez dédicacer la Paracha pour la guérison, l'élévation de l'âme, la réussite d'un proche... veuillez contacter le 06 18 86 46 53

Leiloui nishmat –
Élévation de l'âme de :

- Myriam bat Zarah
- Fredj ben Benini
- Yossef ben Esther
- Hillel ben Avraam
- Daniela Esther bat Haya
- Mordekhai Ben Yossef HaLevy
- Zahara bat Sarah זהרה בת שרה
- Benjamin ben Yaacov et Rachel HaCohen zal

Refoua chelema –
Guérison de :

- Hava Bat Turquie
- Nathan Moché Haï ben Myriam
- Moche Nethanel Ben Rahel Mina
- Deborah bat Anna Myriam

Zivoug –
Trouver son âme soeur :

- Yaël bat Emanuelle

