

La Paracha par Mariacha

Sortir de sa zone de confort

Paracha Vayétsé. Paris, vendredi 27 Novembre 2020 16:40 | 17:41

essentielle

La parasha Vayetse est très dense, pleine de mariages, pleine de naissance, pleine de bébés, pleine de vie de famille. Comme vous le devinez, on va aussi parler de nous et de nos vies de famille à travers nos Avot, patriarches et Imaot, matriarches. Cette semaine apparaissent deux nouvelles Imaot, les fameuses Rahel et Léa. On va faire une étude des comportements de Yaakov, de Rahel et de Léa. On va découvrir aussi leur évolution au gré des naissances et de leur vie de couple.

Tout d'abord, comme d'habitude, on s'arrête sur le mot Vayetse וַיֵּצֵא il sortit. Rappelons-nous que Yaakov vient de recevoir les bénédictions de son papa, Isaac, grâce à l'intervention de Rivka. Son frère est dans une colère terrible donc Yaakov est dans l'obligation de s'enfuir. Sa maman le rassure en lui disant qu'elle le fera appeler, ce qui, bien sûr, n'aura pas lieu. Elle lui donne aussi pour mission de se marier et l'envoie chez son frère à Haran. La parasha s'ouvre avec ce départ de Yaakov vers Haran : Vayetse, il sort de Beer-Sheva. Nos sages vont au-delà du sens littéral et y voient une allusion. Sheva שֶׁבַע c'est le chiffre sept mais se lit aussi sava avec un sin plutôt qu'un shin, ce qui reste la même lettre. On peut donc se permettre une double lecture. Sava, comme en français -quand on dit ça va, c'est bon- veut dire rassasié. Yaakov sort donc de l'endroit où il était rassasié. De quoi était-il rassasié ? De Torah, notamment. On sait qu'il étudiait, il était donc rassasié spirituellement mais aussi d'amour puisqu'il vivait entouré de parents qui l'aiment et qui mettaient en place tous les moyens d'évoluer au mieux. Il quitte un cocon familial, sort d'un lieu où il était rassasié.

Ce cours, je l'ai justement appelé « Sortir de sa zone de confort », c'est-à-dire de sa zone où l'on est rassasié. Quand on lit la parasha Vayetse, on découvre que tous les protagonistes vont faire ce mouvement : ils vont tous sortir d'une zone de confort parce que le monde est fait ainsi. On vit dans l'illusion qu'il ne se passe rien, donc que tout

va bien. Souvent les gens me disent, j'aimerais que ma vie ce soit du 'ça va'-'sava'. Comment se fait-il qu'il y ait des embûches, pourquoi est-ce que j'ai des problèmes avec ma fille ? avec mon mari ? Ça ne va pas, au contraire. Ce qu'il faut comprendre c'est que si l'on a envie de grandir, d'évoluer et de développer son potentiel, le seul moyen, est de sortir de sa zone de confort. En vrai, l'histoire de la vie d'un homme, d'une femme, c'est autant de situations les unes après les autres qui obligent à sortir de la zone de confort. Il y a un principe, qu'on appelle l'homéostasie, c'est la posture d'équilibre. Tout est comme d'habitude, ça va bien et d'un coup un ado grandit, boum. Il casse l'homéostasie, il brise l'équilibre. Quand ça arrive, on est tous obligé de changer nos réflexions, de repenser notre itinéraire. Voilà des situations de vie, les unes après les autres, qui nous interdisent d'être dans une posture confortable parce que les plus belles choses émergent quand on en sort. Viktor Frankl¹ dans « Retrouver le sens de la vie » dit qu'il ne faut pas hésiter à se mettre au défi et que se développer, dépend de ce delta entre ce que j'ai déjà accompli et ce qu'il me reste à accomplir. Pour découvrir nos potentialités il faut quitter sa zone de confort.

Voyons ensemble comment nous aussi, dans cette parasha, on va accepter de sortir de sa zone de confort, accepter les nouveaux défis que la vie nous présente et pouvoir grâce à cela, nous améliorer. Yaakov est le premier à sortir de sa zone de confort et c'est le personnage pour lequel c'est le plus évident. Il est symbolisé par le *emet*, la droiture, par la vérité et il va passer sa vie à se confronter à des personnes tordues, anti-emet, ce qui va affiner la vérité en lui. Dans toute la parasha, Yaakov se fait arnaquer. D'abord par Lavan son futur beau-père qui le trompe sur la mariée mais aussi dans ses paiements. À un moment, il dit à ses femmes que Lavan a changé son salaire cent fois. Vous imaginez un employé à qui on change cent fois les conditions de son embauche ? Et quand après vingt ans de bons et loyaux services, Yaakov demande enfin à être payé -et il est temps- Lavan va aussi

¹ Viktor Emil Frankl (1905 - 1997) est un professeur autrichien de neurologie et de psychiatrie. Il est le créateur d'une nouvelle thérapie, qu'il baptise

logothérapie, qui prend en compte le besoin de « sens » et la dimension spirituelle de la personne.

La Paracha par Mariacha

Sortir de sa zone de confort

Paracha Vayétsé. Paris, vendredi 27 Novembre 2020 16:40 | 17:41

essentielle

essayer de l'entourlouper. Yaakov est donc obligé en permanence de recalculer son itinéraire vers le *emet*.

Dans cette parasha, je voudrais surtout m'arrêter sur Rahel et Léa qui ont des natures extrêmement différentes l'une de l'autre. Elles vont, elles aussi, être obligées de se transformer profondément du fait de leur vie de couple. Voyons qui sont Rahel et Léa. Au tout début de Vayetse, on nous présente ces deux nouvelles imaot, Rahel et Léa : Lavan avait deux filles, la grande s'appelait Léa, la deuxième s'appelait Rahel. Il semble que c'était deux jumelles qui se ressemblaient énormément. Au verset suivant, c'est étrange, on nous dit que les yeux de Léa étaient souples et que Rahel était extrêmement belle, de visage, d'apparence. On veut nous parler de Rahel et Léa d'un point de vue physique mais ici la description en symétrie ne fonctionne pas bien. Soit on dit qu'il y a une belle, une pas belle soit on parle de leurs yeux. Mais ici on parle des yeux de Léa et on doit seulement savoir que Rahel est belle. À travers cette étonnante description, on va découvrir quelque chose d'un peu plus profond. Le principe des yeux, du regard, va créer une certaine perception de la vie, chez elles, et ...chez nous.

Voyons ce qui est dit. Commençons par un Rachi² très connu qui nous dit que Léa a les yeux mous parce qu'elle ne fait que pleurer. Pourquoi ? Parce qu'elle était toujours à la croisée des chemins en train d'attendre des marchands, des voyageurs qui revenaient de Canaan pour entendre parler de la famille très connue d'Isaac qui propage le monothéisme, la connaissance de D. Isaac était aussi extrêmement riche et puissant. Léa demande des nouvelles de cette famille parce qu'elle sait qu'elle a des cousins jumeaux et depuis qu'elle est petite, tout le monde dit les jumeaux iront avec les jumelles. Elle s'enquiert donc de savoir qui est cet aîné qu'on lui destine et on lui dit que c'est un

bandit. Même s'il a déjà deux épouses, Léa pleure comme si elle était déjà mariée avec lui, jusqu'à en perdre les cils comme dit le Midrach³. (La pauvre ! ne plus pouvoir mettre de mascara !!)

Ce que l'on va voir c'est comment fonctionnent les yeux de Léa et ceux de Rahel. Pour cela, on va essayer de comprendre qui elles sont au niveau symbolique. En tant que imaot, elles vont effectivement concentrer en elles des concepts fondamentaux qui ont des effets jusqu'à nous. À travers les personnages très différents de Rahel et Léa, on va découvrir des natures que nous portons sûrement en nous. D'ailleurs vous allez voir quand on les décrit, vous allez vous retrouver immédiatement soit dans le personnage de Rahel soit dans celui de Léa. Je peux vous le dire tout de suite, je m'appelle Léa et je suis une Léa, c'est indéniable. Qu'on soit l'une ou l'autre, on les a forcément en nous.

Le Zohar⁴ ha-kadoch décrit ces deux imaot de façon conceptuelle. Rabbi Shimon bar Yohai dit comme ça : Yaakov a hérité de deux mondes. Alors à notre niveau on a du mal à comprendre ce mariage avec deux sœurs, mais essayons humblement d'en comprendre les enjeux. Le Zohar dit qu'Hashem a organisé les choses pour qu'il y ait ces deux femmes là. On a trois patriarches et quatre matriarches. Il fallait qu'il y ait et 'du Rahel' et 'du Léa' au sein de notre peuple, de notre génétique spirituelle et réelle. Yaakov devait effectivement hériter de deux mondes, d'une part du monde qui se dévoile et d'autre part du monde caché. Les sages expliquent que le monde dévoilé, c'est le réel, c'est le monde que je vois devant moi tel qu'il m'apparaît, c'est le présent tel qu'il est visible et analysable. Le monde que je ne vois pas et qui est caché, c'est le futur, l'avenir.

² Rachi, Rabbi Chlomo Ben Itzhak (1040-1105), rabbin exégète, talmudiste, poète, légiste et décisionnaire.

³ Le Midrash Rabbah rassemble une collection d'écrits périphériques au Talmud, ordonnés selon le plan de la Bible.

⁴ Zohar Le Sepher ha-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.

Dans le monde, explique le Rav Kook⁵, toute construction repose sur la facette présent et la facette futur. C'est-à-dire que pour créer quoi que ce soit de durable dans la vie, il faut à la fois s'investir dans le présent et dans le futur. Le mariage en donne un exemple très simple. Vous vous êtes rencontrés en 'date' et vous aimez comment il est aujourd'hui, comment il est autour d'un café, il est gentil, on rigole, on se comprend très bien. Évidemment, vous vous demandez aussi est-ce qu'on regarde ou non dans la même direction au niveau de l'avenir. Cet exemple est très parlant parce que le nombre de jeunes filles qui viennent me voir en me disant, ça fait deux ans qu'on est ensemble, tout va bien, mais on n'a pas du tout la même vision de la religion... Moi je m'arrête et je dis boker tov, réveille-toi ! Ça fait deux ans que tu es avec lui et c'est maintenant que tu réalises que tu veux être chomer shabat et pas lui. Mince alors, quel dommage, j'aurais voulu qu'il le soit. Non, c'est au moment où on rencontre quelqu'un, au moment de la construction qu'on doit envisager l'avenir.

Le présent est important mais le futur aussi ! Pareil quand vous mettez vos enfants dans une école. Vous regardez comment fonctionne l'école maintenant, quelle maîtresse, si c'est loin de la maison et puis combien d'années ça va pouvoir durer. S'ils ne font que l'année de maternelle, c'est un peu embêtant. Là aussi on regarde sur le long terme. Avec un job, c'est la même chose : est-ce que maintenant ce job m'intéresse et est-ce que j'ai un espoir d'évolution. Donc naturellement, dans la façon dont on construit notre vie, on devrait s'investir dans le présent en sachant que le présent, comme dit Rav Kook, porte naturellement les graines du futur. C'est un présent dans lequel il y a un potentiel de futur qui émerge petit à petit. J'investis un présent qui est porteur d'un futur. Idéalement on fait ça dans un couple, dans l'achat d'une maison, dans toute construction de notre vie. Il arrive malheureusement des situations où le présent ne mène à rien donc c'est la rupture. Je ne vois pas de possibilités d'évolutions, je ne me vois

pas avec ce garçon à long terme, par exemple. Dans toutes sortes de choses on a du présent mais pas de futur. Inversement, il peut exister des situations où le futur nous semble merveilleux mais au présent c'est pas top. Par exemple, j'épouse quelqu'un qui est encore en train de faire ses études donc on va galérer mais plus tard, ça va aller. C'est une autre forme de difficulté. Bien sûr, l'idéal c'est quand on a un présent porteur de futur. Ce qu'explique ici Rav Kook en s'appuyant sur le Zohar, c'est que Rahel et Léa sont très différentes dans leur nature. La zone de confort de Rahel c'est d'être ancrée dans un présent de façon parfois un peu insouciant. Rahel c'est le monde dévoilé : elle ne va pas envisager en permanence le futur. Elle se situe dans l'ici et le maintenant. Sa sœur, c'est absolument l'inverse. On a envie de lui dire sèche tes larmes, Léa, Essav n'est pas là entrain de te malmenner. Mais Léa vit tellement dans le futur qu'elle en pleure, maintenant. Ce sont là deux natures différentes. Les individus qui sont dans le présent ne font en général pas de grandes études, ils vont vite avoir un job pour que ça fonctionne, ils aiment aller en vacances régulièrement, ils adorent se faire des ambiances avec les copains quitte à avoir du mal à se lever le lendemain, tant qu'on kiffe sur le moment. Les personnes du futur sont plus organisées. Dès que j'ai un creux par exemple, j'ajoute la préparation d'un chiour, un cours. Tu peux t'arrêter deux secondes et kiffer un moment ? C'est très difficile pour moi, parce qu'il faut travailler, s'investir... C'est un défaut de la même façon qu'être trop ancré dans le présent sans penser aux conséquences à venir est un défaut.

On a donc ces deux femmes qui sont complémentaires : on a celle du présent, celle du futur. Rahel qui est du présent va donc devenir pour l'éternité notre ima, notre maman, beaucoup plus que les autres qui sont aussi nos matriarches. Rahel c'est celle auprès de qui tout le monde va pleurer, en lui disant mame mame ! Regardez ce qu'il se passe à Bet Lehem, c'est incroyable. C'est la maman actuelle de tout le monde parce qu'elle est restée la femme du présent, pour l'éternité. Elle

⁵ Abraham Isaac haCohen Kook (1865 -1935), fut le premier grand-rabbin ashkénaze en Terre d'Israël à

l'époque du mandat britannique, il fut un décisionnaire en droit talmudique, un kabbaliste et un penseur.

La Paracha par Mariacha

Sortir de sa zone de confort

Paracha Vayétsé. Paris, vendredi 27 Novembre 2020 16:40 | 17:41

essentielle

n'est jamais arrivée dans le futur, jamais non plus dans le caveau des patriarches. Vous vous souvenez qu'elle est morte en couche, donc elle reste cette femme qui donne la vie en permanence et jusqu'à maintenant. Toute sa vie est celle d'une femme en chemin. Elle est en chemin vers le mariage, on lui prend sa place, elle est en chemin pour avoir des enfants, sa sœur en a et quand enfin elle a un enfant, qu'elle est en chemin pour donner la vie, elle perd la vie... Elle est en chemin vers le caveau, elle n'y arrive pas. C'est la femme du chemin, la femme du présent, la femme de maintenant. Tout au long de cette parasha, Léa va devoir apprendre à vivre au présent, comme sa sœur, parce que quelqu'un qui se projette tout le temps dans le futur c'est quelqu'un de triste. Ce qui apporte de la *simha*, de la joie du bien-être, c'est quand on se satisfait de notre vie et de notre existence. Donc si je passe mon temps à dire « non mais dans dix ans..., non mais demain..., le jour où je déménagerai... », je m'empêche d'avoir du plaisir maintenant, de profiter de ce que donne Hashem à l'instant. Il faut tenter d'arrêter de se projeter en permanence. On va essayer d'apprendre de Rahel, de cette femme de maintenant, qui est encore notre maman. Elle va nous offrir un enseignement magnifique dans cette parasha.

N'oublions pas que la parasha s'est ouverte avec une sortie d'un lieu qui nous rassasie et le rêve d'une échelle. On sait que Yaakov s'est arrêté pour dormir exactement à l'endroit où son papa Isaac avait vécu la ligature, au mont Moria, là où vont être créés les deux temples. Là-bas, il s'endort et rêve d'une échelle de bas en haut avec des anges qui montent et descendent. Il y a énormément d'interprétations mais une des interprétations les plus simples de nos sages c'est que jusque-là, Yaakov était *yoshev ohalim*, assis dans sa tente, dans son petit cocon spirituel et là, il va descendre du ciel. Il entre dans la vie concrète et matérielle des femmes, des bébés, des moutons, des paiements qui n'arrivent pas, d'une tromperie, le voici désormais ancré sur terre. L'objectif du rêve

avec cette échelle, c'est ce que je vous explique souvent, c'est de faire le trait d'union entre le Ciel et la terre. D. nous dit d'avoir les pieds sur terre, de travailler, de changer le monde, mais de ne pas oublier de toucher le Ciel, d'avoir un lien avec le spirituel et même de prendre du spirituel et, avec cette échelle, de le faire descendre dans ce monde. Notre objectif c'est de prendre le spirituel, pas seulement le temps du cours de Torah, pas seulement le jour de Kippour à la syna, pas au moment du kiddoush mais de laisser le spirituel influencer notre existence même après kiddoush.

Donc, on disait que Rahel est belle. On nous dit par là qu'elle est bien dans le monde du visible, qu'on la voit, on a des yeux pour exprimer cette beauté mais paradoxalement on ne parle pas de ses yeux à elle. Pourtant on parle des yeux de Léa qui pleurent le futur. Rahel, elle, est décrite sans allusion à ses yeux. Les sages qui commentent ce verset disent qu'il y a là une asymétrie. Si on ne parle pas de ses yeux c'est pour nous dire qu'elle n'a pas d'yeux, dit le Zohar-ha-kadoch. Pour comprendre cela, il faut savoir qu'il y a une halakha qui découle de ce Zohar-ha-kadoch. Nos sages apprennent du Zohar que quand on prie, quand on fait la *amida*⁶, il faut soit prier à partir d'un texte, soit fermer les yeux. En d'autres termes, il ne faut pas regarder autour de soi. Dans la *amida* on fait des louanges d'Hashem mais on formule aussi des *bakashot*, des demandes justement parce que parfois notre zone de confort est mise à mal. Si tu as les yeux ouverts sur le monde réel et que tu analyses le réel, comment envisager autre chose ? J'aimerais une meilleure *parnassa*, gagne-pain, j'aimerais un *shalom bait*, paix dans mon couple, j'aimerais que ça se passe mieux avec mon enfant... Tu aimerais énormément de changements dans ton monde actuel. Pour les envisager, tu es obligée de fermer les yeux, de ne pas le voir ce réel, sinon il se fige. Si tu demandes que ton ado avance bien, de réussir à communiquer avec lui mais que tu gardes les yeux ouverts, tu vois que ce que tu espères n'est pas conforme au réel. La réalité se fige en toi et tu n'arrives pas à

⁶ La 'amida, est un ensemble de 19 bénédictions occupant une place centrale dans les offices de prière du judaïsme.

La Paracha par Mariacha

Sortir de sa zone de confort

Paracha Vayétsé. Paris, vendredi 27 Novembre 2020 16:40 | 17:41

essentielle

envisager que cela puisse être différent. Ferme les yeux.

Maintenant on comprend ce que veut dire le Zohar quand il nous dit que Rahel n'a pas d'yeux. Elle vit dans le présent mais pas dans un présent qui l'enferme. Rahel sait envisager de multiples scénarios et éventualités. Ne pas voir le présent c'est quoi ? c'est ne pas voir le monde matériel tel qu'il est. C'est-à-dire que derrière tout élément matériel, elle voit l'élément spirituel qui s'y cache, elle voit le Ciel en miroir. Je vais vous donner deux exemples très parlants et vous allez voir ce que ça signifie ne pas avoir d'yeux pour Rahel, au sens de poser un regard figé sur le monde matériel. Exemple numéro un : Rahel se sait promise à Yaakov depuis sept ans. Le Midrash raconte que chaque année, elle coud des perles sur sa robe de mariée. Voilà qu'arrive la nuit de son mariage et Lavan, qui a comme d'habitude préparé un mauvais coup, prévoit d'échanger les deux sœurs et d'envoyer Léa à la place de Rahel. Connaissant le caractère tordu de Lavan, Yaakov et Rahel se sont mis d'accord sur des signes pour se reconnaître, nous dit Rachi. D'après le Midrash, les signes sont les trois fondamentaux de la maison juive, *hallah* (prélèvement de la pâte), *nida* (pureté familiale), *hadlaka* (allumage des bougies). En l'espace d'une seconde, nous dit Rachi, Rahel décide d'éviter une humiliation à sa sœur en lui transmettant les signes. Alors d'accord c'est terrible une humiliation, mais Rahel, t'es consciente de ce que tu es en train de faire ? de ce que ça signifie de passer en second dans le mariage ? Elle laisse quand même la légitimité du mariage à une autre femme.

Réfléchissez deux secondes aux problématiques de places que nous vivons à nos niveaux. Je vais vous donner les exemples que j'entends. J'ai prévu de faire l'anniversaire de ma fille à telle date et quelqu'un d'autre l'a fait à cette date, non tu ne me prends pas ma place ! Ces problèmes de place se posent même dans les situations les plus basiques du quotidien et peuvent déjà mener à de vraies disputes. D'ailleurs si tu racontes ton histoire à n'importe qui on te dira ne te laisse pas faire ! Ça c'est la norme : jouer des coudes si quelqu'un

essaie de nous prendre notre place. Avec nos yeux, on voit le bas de l'échelle, on voit la terre et on est d'accord pour dire que c'est honteux de prendre la place de quelqu'un. Rahel, elle, n'a pas des yeux qui voient ce que nous nous voyons. Elle, elle voit l'émotion qu'il y a derrière la situation. Elle ne voit pas la prise de place mais ce que ça va engendrer dans le monde spirituel, elle voit le haut de l'échelle. Elle voit une femme qui va mourir de honte. Le Midrash raconte que Lavan s'était débrouillé pour que la totalité de la ville assiste à cette scène. Rahel, nous dit le texte, n'a pas dévoilé les signes mais les a transmis à sa sœur. Elle ne dit pas voilà les secrets, voilà ce que Yaakov m'a dévoilé pour éviter qu'une autre ne passe. C'est d'ailleurs ce qui explique le moment où Léa s'énerve contre sa sœur Rahel en lui reprochant de vouloir prendre les mandragores que son fils a cueilli pour elle : 'ça ne te suffit pas d'avoir déjà pris mon mari ?' A ce moment, on a envie de se révolter et de dire à Léa 'qui a pris le mari de qui ???' Mais en fait, Léa réagit comme ça parce qu'à aucun moment Rahel n'a dit à Léa que Yaakov la préférerait. Qui parmi nous serait capable de ne pas dire à l'autre il me préfère, j'ai un avantage sur toi ? Le texte dit que Rahel garde pour elle le fait d'être la préférée par *tsniout*, pudeur. A priori ce n'est pas de la *tsniout* d'avoir donné les *simani*, signes. Mais en fait, elle a transmis les *simanim* sans dire qu'elle les détenait parce qu'elle était la préférée. Rahel percevait tellement la honte qu'aurait pu subir sa sœur qu'elle ne laissait pas la place à ce que nous percevons en bas de l'échelle.

La capacité de Rahel à voir autrement se manifeste aussi quand elle voit au fur et à mesure des années que Léa accouche d'un enfant, de deux enfants, de quatre enfants... Elle accumule les grossesses et Rahel, elle, est stérile. A un moment, la Torah dit que Rahel a jaloué sa sœur *בְּאַחֲזָתָהּ, רָחֵל וַתִּקְנֶה*. On a envie de se dire, bon elle est quand même normale Rahel. Qui ne serait pas jalouse de sa copine qui a des enfants et moi toujours pas, qui s'est mariée et moi toujours pas etc. Dans l'absolu, il ne faut pas jalouser mais c'est très naturel quand on voit ce monde avec des yeux normaux. Quelqu'un a quelque chose, je considère que je devrais l'avoir, c'est difficile. Un Rachi incroyable nous dit qu'en

La Paracha par Mariacha

Sortir de sa zone de confort

Paracha Vayétsé. Paris, vendredi 27 Novembre 2020 16:40 | 17:41

essentielle

fait, Rahel jalouse les bonnes actions de sa sœur, le fait que sa sœur soit une *tsadeket*, une juste et ait le mérite d'avoir des enfants. Elle ne voit pas ce que nous voyons. Nous on s'indigne quand on trouve que quelque chose n'est pas juste : on fait le même métier, elle gagne tant et moi tant. Le monde est rempli de comparaisons à faire. Elle, elle dit que si sa sœur a reçu quelque chose c'est qu'elle a fait de bonnes actions. Elle voit le haut de l'échelle, pas le bas. Elle voit la *tsadeket* qui a pu mériter d'obtenir ce qu'elle a obtenu. Pour pouvoir faire cela il n'y a qu'une possibilité, c'est de ne pas avoir nos yeux à nous, de chair et de sang, qui font qu'on se fixe sur les souffrances et les difficultés que l'on a.

Comment peut-on s'inspirer de Rahel et de sa si belle leçon ? Je ne pense pas qu'on puisse arrêter d'avoir des yeux comme elle, c'est un niveau maximal mais par contre, on peut faire en sorte d'avoir des yeux comme Léa : des yeux qui transforment. Les yeux de Léa, ce sont des yeux qui pleurent, des yeux souples. Ça veut dire que ce qu'elle voit, ce n'est pas une réalité figée qui l'enferme dans ce monde-là. Elle n'est pas non plus capable d'être comme Rahel qui ne voit pas du tout le réel. Léa par contre nous donne une direction avec ses yeux qui sont *rakh*, souples, capables de transformer. D'ailleurs, dit le Midrash, à travers un jeu de mots, à force d'avoir pleuré, ces yeux sont *rakot*. *Rakot* c'est les mêmes lettres que *keter vav*, *Keter* couronne, *vav* qui est six. Il y a six couronnes. La capacité qu'elle a eu avec ses yeux de voir le réel et de le transformer lui a valu d'obtenir six couronnes, ses six fils qui ont chacun eu une *gdoula*, une grandeur. Il y a eu la *malhout*, la royauté, la *kehuna*, prêtrise etc., tout cela grâce à ses yeux qui transforment.

Ce que je voudrais ici c'est que l'on apprenne nous aussi à avoir des yeux qui transforment, qui voient au-delà du réel, du matériel, du visible. Pour cela, je voudrais m'appuyer sur un enseignement de Rav Moshe Shapira ztz"l⁷ où il explique de façon magistrale la différence entre l'œil qui transforme

le réel et l'œil qui ne le transforme pas. Pour cela, il utilise les termes *ayin tov*, bon œil et *ayin raah* mauvais œil. Vous avez toutes en tête des idées sur le *ayin raah*, *hamsa*, *hamsa*. On fait reset sur tout ce qu'on sait sur le *ayin raah* et on va voir d'après Rav Moshe Shapira ce que c'est qu'un œil mauvais. J'avais déjà expliqué que les yeux sont très différents de l'ouïe et que la vue est le sens le moins fiable. Au début de *Bereshit*, il est écrit textuellement que les yeux d'Adam et Hava se sont ouverts en mangeant le fruit interdit. Ils se sont mis à voir le monde matériel alors qu'ils ne voyaient jusque-là que le monde spirituel. Depuis la faute d'Adam et Hava, vous et moi, quand on voit une personne, on voit son enveloppe et non pas sa nature, sa spiritualité, son monde émotionnel. On ne voit que ce que nos yeux nous laissent voir, à savoir le support. La vue c'est le sens qui nous fait le plus de mal parce que quand je regarde une scène, elle est photographiée, envoyée à mon imaginaire puis à mon cerveau qui décide quoi faire de cette image : ah c'est drôle, il faut rire, ou bien il y a un danger etc. En fonction de mes yeux, une image est analysée en bloc par le cerveau qui prend une décision.

L'ouïe c'est très différent, c'est pour cela qu'on ferme les yeux en disant le *Chéma Israël* le credo. Avec l'ouïe, un son s'ajoute à un son qui fait un mot, qui fait une phrase, qui fait sens etc. L'ouïe envoie des signaux sonores au cerveau pendant tout le temps que vous écoutez quelque chose. Quand on entend quelque chose, le cerveau turbine en permanence pour analyser le sens. Petit à petit, le sens va se construire et tout au long de mon écoute, l'intellect est mis à contribution. L'image, elle, c'est un bloc dont mes yeux reçoivent une information, un *homer*, une matière selon le langage du Maharal⁸. Vous savez que le monde existe par cette alliance de matières et de formes. La matière peut prendre d'infinies formes, elle est modelée comme on veut. La matière par excellence c'est l'eau, je peux lui donner la forme que je veux. L'image c'est un *homer* qui peut être modelé par

⁷ Rav Moshe Shapira (1935-2017) Rabbin, Talmudiste et cabaliste il est considéré comme un des plus grands penseurs de la fin du 20^{ème} siècle.

⁸ Yeouda Loew ben Bezalel (1520-1609) dit le Maharal est un rabbin, talmudiste, mystique et philosophe.

La Paracha par Mariacha

Sortir de sa zone de confort

Paracha Vayétsé. Paris, vendredi 27 Novembre 2020 16:40 | 17:41

essentielle

mon cerveau et qui peut prendre d'infinies formes à condition que je sois capable d'envisager une continuité à cette image. Le *ayin tova* c'est un œil qui réceptionne l'information mais qui est aussi projecteur. L'exemple que donne la *Guemara*⁹ pour parler du *ayin raah* c'est un homme qui a un champ et dont le voisin a aussi un champ. Il n'a pas le droit d'observer la récolte du voisin, le moment où il entasse tout ce que son champ a produit de peur de poser un *ayin raah* sur son champ. La *ayin tova* au contraire, c'est quand j'envisage une continuité à ce que je vois. Mais non, il y aura plus, il y en aura d'autres derrière, il en arrivera d'autre. Quand je vois une situation, que j'ai un conflit avec quelqu'un et que je dis elle a fait ça, elle a dit ça, j'ai alors un regard figé sur un instant t et je n'imagine pas autre chose. C'est pour cela qu'il faut fermer les yeux pendant la *Amida*. Maimonide¹⁰ dans « Le guide des égarés », chapitre 54, dit qu'à chaque fois qu'on subit, on est dans le *raah*, et quand on agit on est dans le *tov*. Typiquement, je regarde une image, je suis passive face à elle, elle m'influence. Par contre si je sais influencer ce que je vois, si je suis active face à une image c'est *tov*. Léa qui a des yeux, a cette force-là : elle va transformer le réel.

Voyons comment elle s'y prend pour rendre le *raah*, en *tov*. Elle a pour cela fait un apprentissage incroyable. Quand le verset nous dit qu'elle a ses trois premiers fils, on est mal à l'aise et même choqués parce que ses enfants portent un nom qui exprime son profond mal-être. Ok, elle se projette dans le futur, elle a du mal avec le présent mais elle va apprendre à investir le présent. Vous allez voir comment ce switch se fait chez Léa, au gré des

naissances. Surtout, elle parvient à transformer son regard pour que la réalité ne soit pas figée devant elle. Au verset 30 et 31 du chapitre 29, Yaakov se marie avec Rahel et on nous dit qu'il l'a aimée aussi après Léa. Au verset d'après, Hashem voit que Léa est détestée et ouvre sa matrice pour qu'elle ait des enfants. Est-ce possible que Yaakov déteste Léa ? Tous les commentateurs et Ramban¹¹ notamment, s'accordent à dire que non, il faut comprendre que quand un homme a deux épouses et que l'une est spécialement aimée, on dit spontanément que l'autre est détestée. Maintenant il y a cette différence que sent Léa mais il y a surtout que Léa a construit son monde intérieur depuis des années en se disant qu'elle allait se marier avec un mauvais puis qu'elle était illégitime, une fois mariée avec un *tsadik*, un juste. Sa psyché s'est construite autour de la sensation de n'être pas légitime. Dans les versets, on nous dit qu'elle nomme son premier fils Reuven. Ce sont les imaot qui nomment les enfants, comme chez nous, ce sont toujours les mamans qui donnent les noms. Elle l'appelle donc Reuven (dont la racine est voir), ce qui veut dire, Hashem a vu ma souffrance, mon malheur. Elle révèle ici combien elle est malheureuse, elle crie S.O.S. Puis, elle appelle son second fils Shimon (dont la racine est entendre), Hashem a entendu que je suis détestée. Elle ne se sent toujours pas à sa place. Ça c'est le réel quand il est figé mais elle va le transformer en faisant un travail incroyable. Quand elle a Levi, elle dit alors 'mon mari va m'accompagner' (Levi veut dire accompagner). Elle se sent légitime maintenant qu'elle a trois fils, mais bon, ce n'est pas ça être légitime.

⁹ Le Talmud (hébreu : תלמוד talmoud, « étude ») est l'un des textes fondamentaux du judaïsme rabbinique et la base de sa Halakha (« Loi »). Rédigé à partir du 4^e siècle dans un mélange d'hébreu et de judéo-araméen et composé de la Mishna et de la Guemara, il rassemble les discussions rabbiniques sur les divers sujets de la Loi juive telle qu'exposée dans la Bible hébraïque et son versant oral, abordant entre autres le droit civil et matrimonial mais traitant, au détour de ces questions, de points d'éthique, de mythes, de médecine, de génie et autres.

¹⁰ Maimonide (1134 - 1208), Talmudiste, commentateur de la Mishna, juriconsulte et décisionnaire, il est l'auteur du Mishné Torah, l'un des plus importants codes de loi juive. Philosophe, métaphysicien et théologien, médecin de cour et astronome.

¹¹ Ramban, Nachmanide (1194-1270) Médecin, exégète de la Bible et du Talmud, poète liturgique, philosophe et kabbaliste, il est considéré comme le décisionnaire majeur de sa génération, et l'une des plus éminentes autorités rabbiniques du Moyen Âge.

La Paracha par Mariacha

Sortir de sa zone de confort

Paracha Vayétsé. Paris, vendredi 27 Novembre 2020 16:40 | 17:41

essentielle

Le vrai changement qu'elle opère c'est à la naissance de Yehuda. À ce moment, ni elle crie pour qu'on voit sa souffrance, ni elle dit qu'elle est illégitime : elle dit cette fois je remercie Hashem. Elle qui est toujours dans le futur, elle pénètre alors le présent. Ses yeux sont alors capables de voir autre chose et remercient Hashem. Vous savez qu'on est tous des yehudim, pas parce qu'on descend de Yehuda, mais parce que notre ADN numéro un c'est d'être capable de dire merci mon D. J'ai peut-être des défis, des difficultés à sortir de ma zone de confort, des luttes intérieures mais toda, mais merci – modé ani-. Je n'ignore pas tout ce qu'il y a autour de moi. Suite à sa capacité à dire merci et donc à investir le présent, Léa sort enfin à la rencontre de Yaakov - לקראתו לזה ותצא. Elle se sent désormais tellement légitime, tellement à sa place qu'elle est capable d'aller vers lui et de l'inviter chez elle. Suite à cela va naître Issahar, qui veut dire j'ai du mérite. La totalité de sa transformation apparaît comme magistrale à la naissance du dernier fils, Zevouloun, qui veut dire le seigneur Hashem m'a accordé moi comme un don précieux. Désormais mon époux fera de moi sa compagne. Moi, je suis un don précieux, non pas parce que j'ai donné des enfants, pas parce que je suis un peu plus présente mais parce que ma personne est un don. Si seulement on pouvait tous avoir ce regard sur nous-mêmes et opérer une telle transformation ! Elle parvient à passer de « je ne suis pas légitime, je ne suis pas aimée » à « je suis un don ». Elle a réussi à sortir complètement de sa zone de confort qui était l'illégitimité. Elle était à l'aise dans cette posture là comme nos enfants que l'on voit parfois prendre automatiquement un rôle : celui de la victime, du mal aimé, du sévère...

Chacun prend son rôle, ça c'est la zone de confort. Mais il y a un moment où tu dois sortir de ta zone de confort et être capable de transformer le réel. Je voudrais vous citer un passage du livre « *Si tu m'aimes, ne m'aime pas* » de Mony Elkaim¹² qui était un thérapeute hors pair. Je le cite aussi parce qu'il est *niftar*, il nous a quitté le shabat dernier,

que ce soit pour l'élévation de son âme. Il a fait des merveilles dans le monde de la thérapie, c'était un excellent maître en la matière. J'ai eu la chance d'assister à ses colloques exceptionnels. Il a mis en place la théorie de l'enfermement dans une croyance, dans une carte du monde : je me vois comme victime, je me vois comme celui qu'on n'écoute pas, celui qui ne compte pas. Regardez un petit texte caricatural où on va peut-être se retrouver. C'est un homme qui amène des fleurs à sa femme. Elle l'accueille en lui disant :

« -Mais pour qui sont ces fleurs ? Depuis quand tu m'offres des fleurs ? Qu'est-ce que tu veux te faire pardonner ? Qu'est-ce que ça cache ?

-Rien, je voulais juste t'offrir des fleurs.

-Si tu étais sincère, au lieu de commander une demi-douzaine de roses chez le premier fleuriste venu, tu te serais rappelé que ce sont les lilas que je préfère. Tu es seulement allé demander à ta secrétaire d'acheter des fleurs pour ta femme.

-Non, je les ai choisis moi-même.

-Alors pourquoi tu n'as pas pris des lilas ?

-J'ai oublié que tu les aimais.

-Ah ! Tu vois ! Et tu prétends que tu as envie de me faire plaisir ! Eh bien j'en veux pas de tes fleurs.

Le mari lance alors le bouquet dans un coin du salon et sort en claquant la porte ce à quoi l'épouse réplique :

-Tu vois bien que j'avais raison, tu vois bien que tu n'arrêtes pas de me torturer. »

Je trouve que ce passage est magique, qu'il explique tout à fait un enfermement dans sa propre carte du monde. Le réel est parfois différent de ce qu'on croit mais on a tellement l'habitude de voir ce que l'on voit que l'on est même capable de transformer le réel de façon négative afin qu'il soit cohérent avec notre conception de la vie. Je crois que cette parasha constitue une leçon magistrale afin d'apprendre à lier le ciel et la terre, afin de ne pas rester figé dans la vision que nous avons. Je termine juste en disant ce qu'a fait Léa pour transformer le réel. Quand Hashem a vu qu'elle était détestée, Il lui a ouvert Sa *rahma*, Sa matrice

¹² Mony Elkaim (11/1941-11/2020) est un psychothérapeute originaire de Marrakech. Il est l'une des principales figures de la thérapie familiale. Il a été

l'un des fers de lance du mouvement de l'antipsychiatrie en Europe dans les années 1970.

La Paracha par Mariacha

Sortir de sa zone de confort

Paracha Vayétsé. Paris, vendredi 27 Novembre 2020 16:40 | 17:41

essentielle

רַחֲמֵהֶ־אֵת וַיִּקְרָא. Ça c'est le sens littéral de la phrase mais on peut la lire autrement : Il lui a ouvert Sa *rahmanout*, Sa miséricorde. Le Rabbi de Radomsk dit qu'en fait, elle était tellement enfermée dans sa propre souffrance qu'elle s'est dit que ce n'était plus tenable et c'est ça qui a généré sa transformation. Elle a décidé de sortir de sa souffrance et de voir ce qu'il se passe à côté. Tiens, Rahel ma sœur est stérile, je vais prier pour elle. Et c'est ça qui lui a permis de sortir de son égocentrisme et de se transformer. Quand on est envahi par notre souffrance on ne voit plus qu'il se passe des choses autour de nous. C'est ça qui a généré son mouvement de transformation.

Je termine en vous racontant quelque chose dont je parle souvent mais j'y pense dès que j'arrive à Vayetse. Il y a quatre ans, j'ai été invitée à Boulogne par une dame que je ne connaissais pas pour faire un cours, c'était un samedi soir de Vayetse. C'était compliqué pour moi de m'organiser mais elle a beaucoup insisté en disant, j'organise ce cours car ça fait douze ans que je suis mariée et que je n'ai pas d'enfants, j'ai tout essayé mais une copine m'a dit d'accueillir un cours de Torah chez moi parce que ça amène la *braha*, la bénédiction. Du coup, ça m'a tellement touché que j'y suis allée et ce que je me suis gardée de lui dire c'est que je rêvais moi aussi d'avoir un autre enfant, un petit dernier. J'ai fait le cours chez elle et quelques mois après je la rencontre avec un joli ventre et elle me dit qu'elle est tombée enceinte tout de suite après le cours et ...moi aussi. Elle devait accoucher en septembre, moi en octobre. Le 26 septembre, il y a trois ans, elle m'écrit qu'elle vient d'accoucher alors que moi aussi je venais tout juste d'accoucher, exactement le même jour... Mon fils s'appelle Hillel, le sien s'appelle Eliel. Eliel, signifie mon D. c'est Hashem, et Hillel, je veux Le louer. Quand on sort de sa propre souffrance et qu'on est capable de prier pour quelqu'un d'autre, ça fait des miracles à tous les niveaux. C'est exactement ce qu'a fait Léa pour Rahel, c'est ce qu'a fait Rahel pour Léa et cette petite anecdote c'est un splendide clin d'œil d'Hashem, c'est pour ça que je voulais la raconter. *Beezrat Hashem*, qu'on ait un beau regard, comme celui de Léa, comme celui de Rahel et qu'on puisse

avoir un *ayin tova*, un bon œil qui se pose sur chaque chose qui nous entoure et le fertilise !

Mariacha Draï

*Leiloui nishmat –
Élévation de l'âme de :*

- Benjamin Ben Yaacov et Rachel HaCohen zal
- Choukroun Myriam Bat Sarah
- Hai Claude Ben Daia
- Hayouch Haim Ben Meir et Lisette Zohra Bat Mazaltov
- Messaoud Azeroual Ben Mazal Tov

*Refoua chelema –
Guérison de :*

- Gabriel Ben Flora
- Nitzhiya Bat Mazal, Hanah Bat Sarah
- Moche Nethanel ben Rahel Mina
- Shalom Ben Hanna Azoulay
- Sion René Avraham Ben Simha Cohen

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.

SCANNEZ MOI !



essentielle