

La Paracha par Mariacha

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49



Voici une parasha bien sombre qui s'ouvre d'ailleurs sur une nuit, avec une rencontre extrêmement désagréable que personne n'a envie de vivre. Cette parasha, avec ses événements difficiles qui s'enchaînent, tombe à proximité de Hanouka, au solstice d'hiver. Je l'appelle toujours la parasha de la nuit. Ce shabat et le shabat d'après sont les plus courts de l'année, le temps que tu fasses la grasse mat et que tu prennes un petit-déj, la nuit est déjà tombée... Nous sommes dans les shabatot qui rentrent le plus tôt, dans les journées les plus courtes, les plus obscures et c'est précisément là qu'arrive la parashat Vayishlah qui nous parle justement d'obscurité. Yaakov revient de chez Lavan après plus de vingt ans, il est accompagné d'une très belle famille, de onze enfants déjà nés ainsi que Dina et il sait qu'il va devoir affronter son frère qui le déteste à mort. Avant de se confronter à son frère, il va y avoir une confrontation dans la nuit qui symbolise l'exil, ou les parties sombres de nos vies telles que les mauvaises rencontres que nous pouvons faire au cours de l'existence. Il va faire cette rencontre terrible avec ce qu'on appelle l'ange tuteur d'Essav, Esau, c'est-à-dire une force spirituelle qui donne vie au mal dans le monde. Il lutte avec cette force tout au long de cette nuit et va être frappé à la hanche. Il en sort sain et sauf mais boiteux, comme pour signifier qu'il s'agit d'une force qui nous empêche d'avancer et de grandir.

C'est là tout le thème du cours d'aujourd'hui : lutter et avancer. Dans nos vies, on n'aura pas le choix que de lutter, que ce soit avec cette force spirituelle qui nous tire vers le bas et nous empêche d'avancer comme face à des rencontres sombres de la vie, celle d'Essav notamment, avec lequel il va falloir tenter de faire le shalom, la paix. D'ailleurs, à la fin de la parasha, on arrive au shalom : dans un même verset, on apprend que Yaakov et Essav enterrent leur père ensemble. Yaakov est réellement très fort : il a réussi à faire la paix avec quelqu'un qui souhaitait sa mort !

Quelle autre rencontre hideuse nous présente cette parasha ? Le viol, les attouchements. La fille de Yaakov est séquestrée, violée et ensuite, l'homme en question lui dit « je t'aime trop, deviens ma

femme ». Quand je pense à cet épisode, à la souffrance qu'a dû vivre Dina, je pense aussi à toutes ces jeunes filles qui ont fait confiance en donnant un an, trois ans, cinq ans de leur vie, où on leur a promis monts et merveilles et puis « mince il ne veut pas s'engager » ou « c'était en attendant de... » « ce n'est pas toi c'est moi... ». Il y a aussi ceux qui disent « pour le moment je veux kiffer mais je te garde dans un coin, t'es une fille bien ». Avec cette parasha je pense à la souffrance féminine face à tous les abus qui existent sur terre. On nous parle aussi de la perte d'un proche, cette partie sombre de la vie. Yaakov perd dans cette parasha à la fois sa maman mais aussi Rahel, sa femme adorée qui meurt en couche, en donnant la vie. C'est la parasha la plus sombre, qui se passe la nuit et qui est lue à un moment de l'année où il fait très nuit dehors. On va étudier ces rencontres avec le mal, les unes après les autres. L'objectif c'est de voir comment le mal ne nous aura pas, comment on peut sortir grandi d'une situation, quelle qu'elle soit. Ça vaut pour une dispute dans la famille, pour une force qui me tire vers le bas, le yetser hara, pour un décès et ça vaut aussi pour faire face à la séduction qu'opère le monde sur nos enfants. C'est aussi bien sûr, le thème de Hanouka.

Commençons avec la lutte face à cette force négative. Vous comprenez que tout mon but dans ce cours c'est de ne jamais s'autoriser à se dire, comme je l'entends parfois face à des événements difficiles, je baisse les bras, je n'y arrive plus. Je pense à une dame, à une amie, une élève à qui après un divorce difficile d'un homme qui l'a trompée, j'ai dit : « allez, debout, on te présente des gens maintenant » mais elle ne voulait pas entendre parler de ça. « C'est fini, je ne crois plus en l'amour ! » disait elle. Ne plus y croire, c'est exactement ce que je veux éviter, notamment parce que ça signifierait que le mal aurait raison de nous. C'est exactement comme dire après la Shoah -et on ne juge personne ici évidemment- qu'on ne croit plus en l'homme, qu'on ne croit plus en D. ieu, qu'on ne croit plus en rien. Quand on fait ça, la Shoah continue de faire son chemin. Quand on réussit à se relever après un événement difficile -et ça demande une énergie exceptionnelle- on devient alors Israël,

La Paracha par Mariacha

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49

Essenti 

ce nom que l'on mérite de recevoir dans notre parasha, malgré tout.

Commençons avec la lutte entre moi et moi-même. C'est ça la lutte dans la nuit contre l'ange spirituel d'Essav, c'est-à-dire, contre toute force dans le monde qui m'empêche de grandir, qui veut me laisser boiteuse. Regardez comment fonctionne cette force. Le texte nous dit que Yaakov était resté seul cette nuit-là et qu'il était allé chercher une cruche. La lecture ésotérique nous enseigne qu'il est resté levado (seul)- lekado, ça nous fait certes penser aux « cadeaux » de Hanouka mais ça renvoie surtout à la fiole de Hanouka (kad = fiole). Yaakov reste seul quand un être le confronte et lutte avec lui jusqu'au matin. La lutte ne peut avoir lieu que la nuit, étant un symbole très fort de solitude, d'obscurité en soi et dans le monde. Aussi pourquoi Hanouka tombe au moment où il fait tellement sombre ? C'est parce qu'au début de la Torah, quand Hashem décrit le chaos juste avant l'émergence du monde, il y est question du tohu-bohu, de l'obscurité sur la face de l'abîme, soit du chaos absolu. La lecture profonde, ésotérique de ce verset nous dit que l'obscurité va être l'exil de Hanouka : Yavan la Grèce est symboliquement appelée hosheh, l'obscurité. La Grèce, qui a voulu amener la lumière, grande civilisation de construction et d'esthétisme, est précisément associée à l'obscurité. Le texte se poursuit : on est donc dans la nuit et Yaakov lutte jusqu'au matin. Cette force négative voit qu'elle n'arrive pas à l'écraser et dans la lutte, finit par le frapper à la hanche. Le mot lutter en hébreu est issu du mot *avak*, poussière. Littéralement, lutter c'est créer de la poussière. Au sens simple, quand deux personnes se donnent des coups à terre, ça soulève de la poussière. Mais bien sûr, c'est plus profond que cela. Je vais vous citer le Megale Amoukot¹ qui rapporte le Midrach² et enseigne que la poussière

qui se dégage de cette lutte monte jusqu'au trône de gloire. Samael, nom associé au mauvais penchant, le Satan, la force négative par excellence qui te met de mauvaises pensées en tête a saisi le talon pour les commandements mineurs que l'homme a tendance à piétiner, ce qui crée de la poussière. Il s'agit de la poussière de l'intérêt et du colportage. Comment est-ce qu'on dégringole ? Comment j'ai pu dire cette horreur-là, comment ça se fait que je me sois disputée de cette façon, comment ça se fait que j'ai chuté ? Les gens s'excusent presque en me disant qu'ils ne font plus shabat. En général, ça ne se fait pas du jour au lendemain. Rav Pinhas Friedman³, en citant le Megale Amoukot, explique que souvent, une petite idée entre dans notre tête et qu'on se dit 'ça va c'est rien'. Tu prends juste tes clés pour sortir, c'est rien. Mais un rien, plus un rien, plus un rien, ça va créer une jolie couche de poussière qui s'appelle l'inertie.

Inversement, il existe une autre poussière nous dit la Guemara⁴ dans Ketouvtot, page 106. Elle raconte que Rav Houna en Babylonie avait huit-cents élèves dans sa Yeshiva (académie talmudique). Alors ils n'avaient pas zoom évidemment, donc ça fonctionnait comme cela : quatre ou cinq personnes retranscrivaient le cours pour tout le monde. Cette Yeshiva était la plus grande de la région et en Israël on disait que quand ces élèves se levaient pour partir et secouaient leurs vêtements, la poussière montait jusqu'au trône et pouvait même cacher la lumière du jour. Depuis Israël, on percevait quand un cours se terminait. Qu'est-ce que ça signifie ? Ils étudiaient la Torah, bon. Si on les analyse au microscope, rien n'est changé après le cours. La poussière, comme on a dit, symbolise toujours l'inertie : quand je rentre de vacances, il ne s'est rien passé mais de la poussière est apparue. Or étudier la Torah c'est lutter contre l'inertie

¹ Megale Amukot est un livre écrit par Nathan Nata Spira (1585-1633) Rabbin et kabbaliste polonais qui a joué un important rôle dans la transmission des paroles de l'Isaac Luria à travers la Pologne.

² Le Midrash Rabbah rassemble une collection d'écrits périphériques au Talmud, ordonnés selon le plan de la Bible.

³ Rav Pinhas Friedman, est Rav dans la Hassidout Belz et est auteur du " Chvilei Pinhas".

⁴ Le Talmud (« étude ») est l'un des textes fondamentaux du judaïsme rabbinique et la base de sa Halakha (« Loi »).

La Paracha par Mariacha

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49

Essenti 

naturelle humaine. On cherche notre zone de confort, on cherche à être bien, on ne veut pas trop changer. La maman d'une élève qui avançait un peu trop à son goût est venue râler chez la responsable de la secte qui fait changer les gens en disant « mais on était bien avant ! ». La poussière qu'il y avait était bien, on était en pause et c'était bien. L'étude de la Torah dépoussière le monde. C'est parfois des changements minimes qui font cet effet mais c'est là c'est du rien positif. Ça peut être une petite chose qui te parle dans le cours et tout d'un coup tu mets en place quelque chose de nouveau. Ou tu es bouleversée et donc tu réagis différemment.

Je vais égrener le cours pour arriver à un certain nombre de conseils très pragmatiques, vous allez voir. Le conseil numéro un dans la lutte de tout ce qui relève du sombre et de l'obscur -je vous le livre bien que vous l'avez déjà accompli de fait- c'est étudier. Quand je fixe un moment d'étude dans ma journée, de fait, je bouge intérieurement. C'est comme quand je me fixe d'aller à la salle de sport : mon muscle s'est renforcé même si je ne le vois pas. A la salle de sport spirituelle, ici, à travers le feuillet de la parasha, il y a quelque chose qui se dépoussière en moi. Dans n'importe quel domaine, ce qui aide, c'est de mettre un peu de Torah. Quand de la Torah entre, de la bêtise sort. Donc la bonne poussière de la lutte de Yaakov c'est aussi celle des élèves de Rav Houna. Elle monte jusqu'en haut parce qu'elle s'oppose à l'inertie. D'ailleurs, le mot Yavan, la Grèce, dont on parle beaucoup en cette période de Hanouka, présente trois lettres verticales ף ן ף , une petite, une moyenne et une grande. Yavan, c'est la chute qui s'accroît. Le noun, la lettre qui descend le plus bas, symbolise toujours la chute, la *nefila*, et c'est pour ça qu'il n'y a pas de noun dans le texte de Achré (qu'on lit dans la prière) écrit pourtant dans l'ordre alphabétique. Yavan donc, des petits riens qui s'accumulent, c'est un toboggan qui nous emmène progressivement sur une pente descendante.
Conseil 1 : lutter contre l'inertie par l'étude régulière de la Torah.

On a parlé là de comment lutter contre ces riens qui m'assaillent, à l'intérieur de moi. Mais il y a aussi une autre lutte que l'on voit ici, c'est celle avec le mal dans le monde.

On va parler de ce frère odieux qui veut te tuer, qui pense que tu lui as volé sa place et qui t'en veut tellement, mais on va aussi parler de Dina. Parfois dans la vie on se dit « tout va bien mais ce truc-là, qui me pourrit la vie, j'aimerais bien l'enlever... » Qu'est-ce que l'on peut bien en faire ? A la fin de la lutte entre Yaakov et cette force spirituelle, on voit que Yaakov, qui sort victorieux, ne laisse pas partir cette force. Pourquoi ne cherche-t-il pas à s'en débarrasser ? Quand le matin paraît, la force ne veut plus se battre et veut partir mais Yaakov refuse : « tu ne partiras pas avant de m'avoir révélé ton nom. » Nommer, *chem*, c'est le même mot que *cham*, là-bas, qui renvoie à une direction. Donner un nom, c'est donner une orientation. Nommer ce qui nous arrive est extrêmement important. C'est d'ailleurs pour cela qu'on va chez un psy après un événement traumatique. Le fait de verbaliser clarifie et encadre l'évènement. La force spirituelle avec laquelle lutte Yaakov lui demande : pourquoi souhaites-tu connaître mon nom ? *הַתְּשִׂאל לְשְׁמִי* Nos sages, et j'adore cette explication de la hassidout, disent qu'en fait, il lui donne son nom quand il dit « pourquoi veux-tu connaître mon nom ? » Le voilà son nom.

Quand on fait des rencontres comme ça, qui nous donnent l'impression d'être diminués, on a alors du mal à nommer la chose parce que cette chose nous dit : « mon nom : c'est ne cherche pas à savoir mon nom ». Parce que si tu connais mon nom, tu connais mon mécanisme et si tu sais comment j'agis, tu sauras me contrer. Donc tout l'objectif c'est que tu ne puisses pas me nommer. Dans la rencontre de Dina et Chkhem également, si elle avait su nommer le mal, elle l'aurait fui. Quand on ne nomme pas, on fait confiance, on dit ça va, je ne vois pas le problème. Nommer c'est identifier.

La Paracha par Mariacha

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49



Là aussi les bougies de Hanouka ont une part extraordinaire au milieu de cette obscurité. Rabbi Natan de Breslev⁵, élève de Rabbi Nahman de Breslev⁶, dit que la bougie de Hanouka allume et éclaire une lumière véritable à distinguer de la lumière qui éclaire le monde physique.

Voici ses mots : « La bougie de Hanouka allume et éclaire la lumière VRAIE et quand ils allumeront la bougie, ils mériteront de réussir à différencier entre le mal et le bien, entre la vérité et le mensonge, et par cette bougie il saura qu'il est le fils du roi et non le fils de la servante ». Vous connaissez la particularité de la lumière de Hanouka : si vous avez une panne d'électricité, il est interdit d'aller lire un bouquin à la lumière des bougies de Hanouka. On le dit dans la *braha*, la bénédiction : on n'a pas le droit d'utiliser cette lumière. La lumière vraie, le אור -or du premier jour de la création nous donne la possibilité de voir au-delà du réel, de se percevoir lumineux, d'acquérir de l'estime de soi. La chose la plus importante à faire après avoir allumé les bougies et avant d'aller faire les beignets c'est de regarder les bougies. C'est même une *mitsvah* de rester trente minutes à côté. En les regardant, on laisse la lumière entrer à l'intérieur, ce qui nous permet d'identifier ce qui est vrai et ce qui est mensonge, ce qui est bien, ce qui est mal et quels sont les bons choix à faire dans la vie. La meilleure thérapie pour quelqu'un qui manque d'estime de soi c'est d'être mis devant les bougies, il n'en bougera pas. « Mon fils, tu vois la bougie qui est là ? Qu'Hashem allume en miracle ? C'est celle qui est à l'intérieur de toi. Tu as en toi une bougie qui ne cessera jamais d'illuminer l'extérieur. » Même si les cadeaux et les beignets nous attendent il faut absolument rester devant les bougies de Hanouka qui ont une si grande force. Face à la force négative qui s'appelle « n'essaie pas de connaître mon nom », on va s'efforcer de nommer et de comprendre vers où on va. Pour éviter autant que possible à nos enfants de faire de mauvaises rencontres -je pense à Dina- il faut

identifier le mal, se rendre compte que ce n'était pas ça qu'il fallait vivre. Dans l'éducation des enfants contre les attouchements, c'est bien sûr extrêmement important. Je me souviens d'un cas très douloureux dont je me suis occupée, un cas d'attouchement dont les parents étaient incapables de nommer le mal, identifier le mal !

Conseil 2 : nommer et identifier clairement ce qui est mal !

Pour connaître au mieux ce qui est mal, on peut aussi aider nos enfants à visualiser ce qui est bien. Si j'ai défini les contours du bien, ce qui est à l'extérieur relève du mal. Par exemple si je veux sensibiliser un enfant, je vais lui montrer combien c'est bon Shabat plutôt que de lui expliquer pourquoi c'est mal de ne pas l'observer. Si par contre je donne du contenu à mon Shabat, qu'il est bon, qu'il est bien, qu'il est vécu intensément, l'extérieur de Shabat devient automatiquement moins attrayant. Pour n'être pas séduit par l'extérieur, il faut avoir un intérieur lumineux. C'est là toute l'idée de Hanouka. Ça me met dans tous mes états de tomber sur ce genre de posts à cette période de l'année : « c'est trop beau Noël, les décorations de table etc. » Allô, c'est Noël tous les Shabats chez nous, avec des tables somptueuses ! Dans les centres commerciaux, quand il y a pleins de décorations partout je dis toujours à mes enfants «Ils sont trop sympas les non-juifs, ils ne sont même pas au courant qu'ils font ça en l'honneur de Hanouka.» Bon ils se sont un peu trompés, ils mettent les lumières à l'extérieur alors que c'est l'intérieur qui doit être lumineux, mais bon...

Je voudrais parler également de cette notion de séduction, sur laquelle joue la Grèce. Il y a trois termes qui sont utilisés quand Chkhem s'attache à Dina après l'avoir violé. On a d'abord *hashak* חשק, le désir exprimé à travers une verbalisation, puis *davak* דבק l'attachement physique et *hafatz* הפתק, l'expression matérielle de l'affection notamment par le biais de cadeaux. Ces trois termes désignent un désir de proximité et on les retrouve pour parler

⁵ Rabi Nahman de Breslev (1772-1810) Né à une époque où l'influence de son arrière-grand-père, le Baal Shem Tov, s'estompe, le Rabbin Nahman donne un nouveau souffle au hassidisme en combinant les

enseignements ésotériques du judaïsme avec une étude approfondie de la Torah.

⁶ Nathan Sternhartz de Breslev (1780-1844), est l'un des plus éminents disciples de Rabbi Nahman de Bratslav.

La Paracha par Mariacha

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49



de la relation entre Hashem et son peuple. La séduction fonctionne selon trois modalités. Si je veux que l'extérieur ne soit pas séduisant, je dois créer un intérieur séduisant. Pour créer un monde de séduction on doit avoir recours à une verbalisation de qualité, à une proximité physique avec des câlins, des bisous et des cadeaux qui signifient l'envie de faire plaisir. Le Rav Jakobson insiste énormément là-dessus en disant qu'une maison où on verbalise, où on fait des bisous et où on souhaite faire plaisir à l'autre est une maison de laquelle on ne veut pas partir, c'est alors une maison attrayante qui nous comble aussi bien physiquement que spirituellement. C'est le contre-pied de cette mauvaise séduction qu'on voit dans cette parasha concernant Dina. Créer un monde rempli, lumineux à l'intérieur va permettre d'éviter ces rencontres horribles.

Conseil 3 : créer un foyer séduisant !

On voit aussi que dans la rencontre entre Yaakov et Essav, quelque chose d'incroyable se produit. Yaakov tremble et a de quoi trembler parce qu'à l'annonce de son retour, Essav arrive avec quatre-cents hommes armés pour le massacrer lui et sa famille. Cette scène évoquant l'armée face aux enfants, nous fait penser aux nazis. Yaakov tremble mais finalement son frère, lors de la rencontre, se met à pleurer, tombe à son cou, l'embrasse et ils ont pleuré tous les deux nous dit le texte. Pleins d'avis et de commentaires traitent de cette scène, en questionnant la sincérité d'Essav. Quoi qu'il en soit, le mot va *yishakeou*, il l'a embrassé est accompagné de points au-dessus du mot. Le Midrach nous précise de ce fait qu'il s'agit d'un baiser spécial au cou qui peut s'apparenter à une morsure. Toute la problématique du lien entre Yaakov et Essav s'incarne dans ce baiser. Yaakov qui veut dire le talon, se laisse envahir par ce qu'il pense et conçoit jusqu'à l'extrémité du talon, en passant par le centre émotionnel qu'est le cœur. Ce qui délimite la tête du reste du corps, c'est le cou. Essav, lui, ne va avoir que la tête enterrée au caveau des patriarches. En effet, il a intériorisé beaucoup de choses au niveau intellectuel mais ça n'est pas passé par le cou et ça n'est pas arrivé au cœur. La dimension des actions est alors indépendante de sa conscience. Ce que je veux dire par là, c'est que

dans la vie, quand on rencontre des personnes auprès desquelles nous avons pu faire des choses avec lesquelles on n'était pas en accord et qu'on veut lutter contre leur influence, on doit rester sensible et ne pas se laisser attraper au cou. Parfois, face au mal on a pour réaction de répondre par le mal : il m'a traité de, je vais le traiter de. On voit ça dans toutes les disputes même les plus banales. Quand quelqu'un tire vers le bas, en face on se laisse tirer vers le bas. Pourtant il ne s'agit pas de se laisser faire mais de rester sensible. Selon ton échelle de valeurs on ne parle pas comme ça, on ne réagit pas comme ça ? Alors reste fidèle à tes valeurs et reste sensible. Ne nous laissons pas atteindre au cou, comme Yaakov vis-à-vis d'Essav qui a lutté pour garder un cœur sensible. Restons sensibles aussi avec nos enfants quand par exemple ils nous racontent ce qu'il se passe à l'école : il a fait ça donc moi aussi je peux faire ça, eh bien non, justement tu ne le feras pas car ce n'est pas en accord avec ce que je t'inculque.

Conseil 4 : ne laissons pas le mal nous pénétrer et restons des êtres sensibles !

Le premier conseil évoqué était celui du *limoud*, mettre de l'étude dans nos vies, on a aussi parlé de l'importance de nommer les choses ainsi que de la nécessité de rester sensible. A ce propos, il y a une phrase très belle dans la parasha que j'aimerais citer, une phrase qui témoigne de l'extrême sensibilité de Yaakov. « Je vais marcher tout doucement, à la vitesse de mes enfants »,

וַאֲנִי אֶתְנַהֲלָהּ לְאִטִּי, לְרַגְלֵי הַמְּלֹאכָה אֲשֶׁר-לְפָנַי וּלְרַגְלֵי יְלָדַי dit Yaakov quand Essav lui propose de cheminer ensemble. On vit dans un monde de super rapidité, d'immédiateté à tous prix. Vite met tes chaussures, vite, on est pressé ! Mon petit Hillel de 3 ans a déjà pris l'habitude de me demander en mettant son manteau « on est pressés maman ? ». Aujourd'hui, ce n'est plus amazon, c'est amazon prime. Plus les choses sont rapides, mieux c'est. Il fut un temps où tu plantais une graine et tu savais que tu devais attendre les six mois de l'hiver pour obtenir quelque chose. Mes enfants en ce moment adorent s'acheter des cadeaux de Hanouka entre eux et le font sur Amazon. Tous les jours ils vont voir si le produit est arrivé. Yaakov nous dit non, restons sensibles, avançons à la vitesse des enfants,

La Paracha par Mariacha

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49

Essenti 

pourquoi se presser comme ça ? Profitons de chaque moment et de la vitesse en accord avec chaque moment.

Tout l'objectif de ce cours, c'est de savoir que l'on peut sortir de la nuit. La question c'est comment faire ? En disant j'y crois plus, je baisse les bras, ou en ayant de la hauteur ? Toutes ces difficultés doivent nous permettre de sortir grandi, d'accéder comme Yaakov, à un nouveau nom, Israël : « Parce que tu as lutté contre des forces célestes et humaines et tu as gagné. » פִּי שָׁרִיתָ Yaakov signifie le talon, Israël c'est les lettres rosh li, la tête - à moi. On a deux extrêmes, le talon et la tête. Après cette lutte, j'aurais bien imaginé qu'il s'appelle non pas Israël mais *vatouhal*, qui veut dire tu as gagné. Le nom c'est au contraire, tu as lutté, tu n'as pas baissé les bras.

Vous savez ce que dit Viktor Fränkel⁷ à Auschwitz. Il essayait tant bien que mal dans ces dispositions abominables et au cours de longues nuits, d'aider ses compagnons d'infortune. Il voit un jour un homme et une femme sur le point de se jeter sur la barrière électrique. Ils ont pris la décision de se suicider et disent qu'ils n'attendent plus rien de la vie. Il leur répond : « est-ce que c'est vous qui devez attendre quelque chose de la vie, ou est-ce que c'est la vie qui doit attendre quelque chose de vous ? » Est-ce qu'il n'y a pas un cham, une direction, quelque chose à accomplir ? Tu luttas sans savoir quelle sera la victoire mais la victoire c'est simplement d'être quelqu'un qui ne s'est pas laissé abattre. Rien que cela c'est une victoire. La femme répond alors qu'elle espère revoir son fils, l'homme parle des livres qu'il aimerait écrire et éditer. La vie attend quelque chose de vous. Israël ce n'est pas forcément d'être sur la marche haute du podium mais c'est la capacité à être debout dans la lutte, c'est sortir grandi d'une difficulté. Il y a eu une dispute ? Qu'est-ce que j'en ai appris ? Qui suis-je devenue ? Qu'est-ce que j'en ai fait ? Qu'est-ce qu'elle a fait en moi ? Si elle a fabriqué en moi l'idée que le monde est pourri, ça veut dire

que je n'ai pas lutté. Si elle forge en moi la compréhension qu'il y a des perceptions différentes, des gens avec des ego parfois surdimensionnés et que je sais être souple et composer avec, que je sais rester sensible sans m'abaisser, que je reste en cohérence avec mes valeurs à moi, là, avec cette force intellectuelle et cette sensibilité, je peux mériter le nom d'Israël.

On voit aussi que Yaakov-Israël sort grandi de toutes les épreuves, de toutes les difficultés de cette parasha, après le décès tragique de Rahel en couche, alors qu'elle donne naissance à son dernier, Benjamin. Elle meurt, en chemin et Yaakov l'enterre comme le dit le *passouk* le verset : *vayikaver Yaakov*, le texte le nomme Yaakov. Il est en bas, tout en bas face à l'épreuve du deuil. Dans le *passouk* d'après on lit, *vayissa Israël*, Israël a voyagé. Il a symboliquement voyagé de cet endroit en tant qu'Israël pour aller ailleurs, pour ne pas rester dans le deuil. Dans un deuil justement, on définit l'espace avec sept jours, trente jours et un an. Juste après, la parasha nomme le nom de ses douze enfants. Malgré la douleur, Yaakov a accompli des choses, il n'y a pas rien, il n'y a pas que de l'obscurité. La difficulté face à des obstacles comme les décès, c'est de ne pas laisser son monde intérieur être envahi d'obscurité. Je dois me renforcer avec tout ce que j'ai construit, douze fils pour Yaakov. Au début de la parasha, quand Yaakov sait qu'une armée terrible l'attend pour le tuer lui et sa famille, il fait une prière d'une grande beauté qui est reprise par la chanson *katonti mi kol hahassadim*, dans laquelle il dit Hashem je suis petit devant tous tes bienfaits. En général, quand on est envahi par une angoisse et qu'il faut lutter, on prie en disant que ce n'est pas juste mais Yaakov, lui, se concentre sur tout ce qu'il a. Je vous invite à chanter cette chanson, à l'apprendre, à l'enseigner autour de vous. Quand on s'adresse à Hashem, il faut avoir en tête le principe de *lismoh geula le tefilah*, juxtaposer la délivrance à la prière. Juste avant les trois pas de la amida, on dit « Tu as apporté la Geula à Israël et donc, rempli de tout ce

⁷ 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

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49



que Tu m'as déjà donné, je viens et je Te demande ». Ce passage nous rappelle l'importance d'apprécier et de se remplir de l'existant.

Le matin après sa lutte avec l'ange, le soleil s'est levé comme d'habitude mais Yaakov, sent que le soleil se lève pour lui, lo הַשֶּׁמֶשׁ לֹא-נִזְרָה. Il y a ici d'ailleurs une belle allusion, *lamed vav*, c'est les trente-six bougies de Hanouka. Plusieurs fois, quand on a ce lo, lamed vav qui est écrit, surtout ici où il est question du soleil, c'est pour parler de cette lumière spirituelle de Hanouka.

Conseil 5 : lors d'une difficulté, se remplir de l'existant, de ce qui nous rejouit.

Enfin, je voudrais vous dire que ce Shabat tombe à une date particulière dans la hassidout, notamment Chabad. Le 19 kislev s'appelle *youd tet kislev*, c'est la date d'anniversaire de la sortie de prison du premier rabbi, le Admor hazaken⁸. Il sort de prison ce jour-là après plus de cinquante jours. Il a été dénoncé comme espion au tsar en Russie par des Juifs, qui s'opposaient à son mode d'étude de la Torah nouvellement initié par le Baal Shem Tov. Le Baal Shem Tov a initié la hassidout, la tendance qui souhaite rendre accessible au plus grand nombre une partie de la Torah ésotérique et cachée. La situation des Juifs en Europe était alors terrible et il fallait revitaliser la flamme intérieure et rendre cette étude-là accessible. La hassidout voit justement dans le verset *vayissa Israel*, après le décès de Rahel, que Yaakov redevient Israël, qu'il voyage et retrouve sa force. Vayet ahalo - וַיֵּט אֶהָלָה: il a planté sa tente après cette période sombre. *Vayet*, c'est *youd tet* : on a là, une allusion à cette date de *youd tet kislev*. On raconte que quand il était en prison, le Admor hazaken a vu en rêve le Baal Shem Tov qui lui disait que la discussion autour de la hassidout avait lieu dans le ciel, que la question de savoir si le monde était apte à recevoir des enseignements aussi profonds se posait. La réponse a été qu'à sa sortie, il serait autorisé à diffuser ces enseignements. Toute l'idée de ce cours c'est cela

: on a une lutte intellectuelle que nous ne comprenons pas sur ce qu'on peut ou pas enseigner et une ouverture vers quelque chose de différent, la hassidout, et vous savez le nombre de hassidouyot qu'il y a dans le monde, c'est fabuleux. Moi je suis pure lituanienne, issue d'une ascendance achkénase (mon grand-père a étudié chez le Saba de Slavodka, Rabbi Natan Tsvi Finkel) et pour autant, j'ai une sensibilité incroyable à la hassidout. Tout ce que je vous enseigne est pétri de toutes sortes de hassidout. Ça renvoie à une vision du monde dans laquelle au milieu de l'obscurité, il y a une chose précieuse à ne jamais oublier, c'est l'idée que les personnes sont lumineuses et que ce que tu as vu de négatif et que l'on juge, ce sont les écorces extérieures. A l'intérieur, même avec la personne avec laquelle tu t'es le plus disputée, il y a de la lumière. La hassidout a cette force-là, en faisant émerger l'étincelle de chacun. C'est tout à fait en lien avec la parasha de cette semaine qui est la sortie de l'obscurité, vers Hanouka et ses lumières.

A la fin de la parasha, on assiste à l'enterrement d'Isaac. A ce moment, Yaakov et Essav se retrouvent. Comment cela se fait ? Rachi⁹ dit que quand il l'a embrassé, il l'a fait sincèrement. Quand il a vu Yaakov se prosterner sept fois consécutives et lui faire autant de cadeaux, l'émotion lui est montée. Chez Essav aussi il y a cette étincelle et il a décidé de pardonner. Quand on vit une difficulté relationnelle avec quelqu'un, elle s'apaisera si on parvient à adopter la perspective de Yaakov qui donne des cadeaux, de la place, de la valeur à l'autre. Même un Essav craque devant ça. Derrière tous les conflits, il s'agit de trouver ma place et que tu trouves ta place. Si je suis capable de te faire de l'espace, de te faire des honneurs sincères, Yaakov et Essav banav, ils sont à nouveau frères.

Les sages posent une question. La nuit, Yaakov s'est battu face à la force spirituelle d'Essav, face au mal absolu. Il a gagné et le lendemain il rencontre Essav. Il voit bien qu'il a gagné, alors pourquoi ne lutte-t-il pas face au vrai Essav ?

⁸ Rabbi Chnéour Zalman de Liadi appelé le Baal HaTanya ou Alter Rebbe (1745-1813) est le fondateur et premier rabbin du mouvement Loubavitch, une branche du judaïsme hassidique.

⁹ Rachi, Rabbi Chlomo Ben Itzhak (1040-1105), rabbin exégète, talmudiste, poète, légiste et décisionnaire.

La Paracha par Mariacha

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49

Essenti 

Pourquoi fait-il des courbettes ? Une réponse que j'ai lue explique que la nuit, Yaakov était seul mais qu'il est cette fois devant les enfants, et devant les enfants on ne se dispute pas ! Le message que je vais ainsi transmettre à mes enfants vaut bien quelques courbettes. Je voudrais vraiment insister sur cette idée. Une fois je recevais un couple -ils arrivent malheureusement souvent trop tard, quand ils sont au bord du gouffre- et ils me rapportent certains échanges hallucinants : « tu ne pourras pas voir les enfants, je les garderai ». Là je les arrête et je dis que d'un point de vue professionnel, je peux les aider à se séparer proprement et joliment mais à l'instant où un enfant est instrumentalisé et pris à parti, je ne suis plus là, ma porte n'est plus ouverte. Laissons les enfants purs de pouvoir aimer papa, de pouvoir aimer maman, chacun pour une raison différente ! Quand j'ai lu cette explication, je me suis dit magnifique ! Yaakov nous délivre une vraie leçon de vie. Malheureusement c'est une tendance naturelle que de dire « même les enfants disent que, même eux sont d'accord... » peu importe. Chacun son ressenti. C'est peut-être mieux d'être séparés, mais eux ont le droit d'avoir leur papa et leur maman.

Conseil 6 : ne JAMAIS se disputer devant des enfants !

Le roi Shlomo dans Kohelet dit la phrase suivante : « j'ai vu que la sagesse est supérieure à la folie de la même façon que la lumière est supérieure aux ténèbres » *החכמה גדולה מן האור כיתרון*. Ce qu'il est en train de dire c'est comme elle est bonne la lumière issue de l'obscurité, celle que tu réussis à allumer parce que tu as réussi à traverser l'obscurité. Ça c'est la meilleure lumière qui soit. Celle de Hanouka, c'est celle qui vient après avoir lutté contre l'obscurité de Yavan. On a gagné une guerre avec des chars, beaucoup de maccabims sont tombés mais à Hanouka, on ne va pas faire un défilé militaire. A la place, on allume une lumière parce que notre vraie force tient à notre consistance intérieure, par le fait de pouvoir traverser des exils, des difficultés et de sortir grandis avec Israël. Un des grands principes de Hanouka que l'on trouve dans la

Guemara porte sur un désaccord entre Hillel¹⁰ et Chamai¹¹ autour de l'ordre de l'allumage des bougies. Hillel dit que le principe est d'augmenter en kedoucha jour après jour donc il faut allumer les bougies dans l'ordre croissant. C'est un principe de vie : j'ai vu une lumière, je vais maintenant diffuser cette lumière encore davantage. Pensez au miracle de la fiole d'huile dans le temple saccagé où tout est impur. Par miracle, tu tombes sur une fiole avec le tampon du Cohen Gadol au fin fond d'un tiroir mais il y a à peine de quoi assaisonner une salade. J'allume mais il n'y a pas assez d'huile de toute façon. C'est comme quand tu as des invités et plus rien à leur servir. Il te reste un demi morceau de brioche, c'est la honte et de toute façon il n'y a pas assez donc on laisse tomber. C'est notre côté absolu. Imaginez qu'ils ont allumé une fiole qui allait s'éteindre, c'est bien décevant. Je vais sortir mon gâteau, chacun va prendre deux miettes et c'est fini. Démarre le processus, nous enseigne cette histoire, le reste on verra bien. Il y en aura certainement assez. Mais toi, ton rôle c'est d'allumer cette flamme, même si c'est la nuit, même si c'est dur. Sors de la difficulté avec un nouveau nom, celui d'Israël. Qu'on ne se laisse jamais abattre, que l'on puisse éviter les disputes, que l'on sache nommer les choses, que l'on apprenne à marcher à la vitesse de nos enfants et qu'on ne perde jamais en sensibilité afin de mériter le nom d'Israël.

Mariacha Draï

¹⁰ Hillel l'Ancien, ou Hillel le Sage est le dernier président du Sanhédrin de l'époque des Zougot.

¹¹ Shammaï fut contemporain d'Hillel, et comme lui, une figure majeure de la Mishna.

La Paracha par Mariacha

Lutter...et avancer !

Paracha Vayshlah. Paris, vendredi 4 Décembre 2020 16:36 | 17:49

Essenti E I E I E

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

- Benjamin Ben Yaacov et Rachel HaCohen zal
- Fredj Ben Benini
- Luna Bat Zemoul ve Elazar
- Messaoud Azeroual Ben Mazal Tov
- Shmouel Hervé Ben Gamra

*Refoua chelema –
Guérison de :*

- Gabriel Ben Flora
- Emmy Esther Bat Yael Rahel
- Hava Bat Turquia
- Moche Nethanel Ben Rahel Mina
- Shalom Ben Hanna Azoulay

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