

La Paracha par Mariacha

Décider de s'en sortir

Paracha VAERA. Paris, vendredi 15 janvier 2021 17:03 | 18:17

essentielle

Cette semaine il y a une odeur de Pessah, une odeur de sortie d'Égypte qui flotte dans l'air. Vous sentez ? On est dans la *parashat Vaera*, celle des sept premières des dix plaies. Le processus de sortie d'Égypte est enclenché cette semaine. Vous le savez, chaque année on revit la sortie d'Égypte à partir de toutes sortes de rituels le soir de seder, mais également à-travers la lecture de *parashiot* qui constituent la grosseur du peuple d'Israël et son accouchement. C'est comme ça que nos sages voient la sortie d'Égypte.

Évidemment, quand on repasse par les lectures de sortie d'Égypte, on est invité à sortir un petit peu plus de l'exil, de la *galout* qui vient du verbe *gala* גלל. Les deux lettres de ce verbe-là, *gal-* גל, forment le mot « vague », un mouvement qui nous emporte vers le *hé* final qui est la lettre du monde, c'est-à-dire vers l'extérieur, de moi-même, de ma vraie vie. L'exil, c'est être hors de la connexion entre soi et *Hachem*. On est en exil si on vit hors d'Israël mais aussi parce qu'on n'a pas notre *beit hamikdash* et parce qu'*Hachem* n'est pas visible dans nos vies. Nous-mêmes, souvent, sommes assez éloignés de notre vraie personne, et je veux dire par là, que la visibilité de notre *neshama* en nous-mêmes est faible. Si je ne suis pas en connexion avec ma *neshama*, si elle n'est pas très visible, si je n'écoute pas ce qu'elle a à dire tous les jours, si je ne vois pas *Hachem* dans ma vie, je suis en exil. Être en exil c'est être en mouvement vers quelque chose qui se trouve à l'extérieur de ce que je dois être. Chaque année, l'objectif est de sortir un petit peu plus d'Égypte et de se connecter à la *guéoula*. Ce mot-là est proche du mot *gala* -l'exil. Or *gaal* גאל c'est être délivré. Dans *gaal* il y aussi *guimel lamed*, la vague qui se dit *gal* גל, sauf que cette fois, la vague a été cassée au milieu. Elle ne peut donc plus m'emporter. Au-milieu de cette vague, se trouve la lettre *aleph*. *Aleph*, c'est *ani*, c'est moi, c'est qui je suis et c'est aussi *ehad*, c'est *Hashem*. La vague qui m'emportait hors de moi-même est cassée pour que je puisse me découvrir un peu plus moi-même. C'est ce que l'on va faire aujourd'hui : on va aller un peu plus à la découverte de nous-mêmes et on va décider de s'en sortir (c'est d'ailleurs le titre que j'ai donné au cours) mais aussi d'*Hashem* que l'on va essayer de percevoir davantage dans nos vies.

Quel que soit l'enfermement qui est le nôtre et il y en a toujours un, on va prendre une décision. La sortie d'Égypte est le moment fondateur de la naissance d'Israël. Vous le savez. C'est la raison pour laquelle les dix commandements commencent avec *anokhi Hachem elokeha*, l'existence d'un D. unique et j'ai envie de dire, créateur du monde. Mais la suite de la

phrase ne le définit pas comme créateur du monde mais en tant que « qui t'a fait sortir d'Égypte ». Définir D.ieu comme créateur c'est pourtant la première chose qu'on dit quand nos enfants nous demandent qui est *Hachem*. Mais dans les dix commandements on le définit comme Celui qui m'a fait sortir d'Égypte. Et c'est ce que l'on va répéter inlassablement à chaque fois que l'on récite le *kidoush*. Toutes nos fêtes sont célébrées 'en souvenir de la sortie d'Égypte'. Pourquoi ? Parce qu'au moment de la création du cosmos, on n'était pas témoins. Alors qu'au moment de la sortie d'Égypte, des milliers de personnes ont assisté et témoigné auprès de leurs enfants. Dans le *Kuzari*, Rabi Yehuda Halevi¹ rapporte un dialogue fabuleux entre le *haver*, celui qui explique la Thora et le roi de *Kazar*, qui s'intéresse au judaïsme. Parmi pleins de questions existentielles et philosophiques se pose celle de la croyance en D. Il lui dit quel est ce D. en lequel tu crois et il répond je crois en le D. qui nous a fait sortir d'Égypte.

Car c'est en effet à ce moment précis que commencent le témoignage visuel et la transmission de ce témoignage. On va voir le lien avec la Création du monde.

L'objectif ici est de se reconnecter avec cette sortie d'Égypte et c'est pour ça que chaque année on la relit dans la Torah ainsi qu'au moment du seder de Pessah. Ce récit-là va me faire apparaître un *aleph*, un *anohi* אנכי d'*Hashem* plus présent dans ma vie. On vit quand même dans un monde qui nous permet complètement d'être athées, de vivre dans un rapport de causes à effet très logique et qui nie l'existence d'*Hashem*. Comment faire pour avoir une vision plus sensible de l'existence de D. ? La problématique est qu'il y a parfois des événements du quotidien dans lesquels *Hashem* n'est pas apparent mais il y a plus grave encore. Il y a des épreuves et des événements dans lesquels on se dit comment est ce possible ? Un enfant malade par exemple, D. nous en préserve, on se dit que ce n'est pas possible. C'est le genre d'évènement qui voile l'existence d'*Hashem* et la *parasha* s'ouvre avec ce type de questionnement.

La *parasha* s'appelle *Vaera*, qui veut dire 'J'ai été vu'. D. parle à Moshe et dit J'ai été vu par les patriarches. Puisque c'est le titre de la *parasha*, l'objectif va être cette semaine de **voir Hashem**, un peu plus. Là où Il n'est jamais visible, Il va être visible. Je vous dis souvent que la *parasha* est le baromètre de l'existence,

¹ Rabbi Juda (Yehouda) ben Shmouel ibn Alhassan haLévi, rabbin, philosophe, médecin et poète séfarade, né à Tudela dans l'émirat de Saragosse vers 1075, surnommé le *Chantre de Sion*. Auteur du *Kuzari*, il laisse huit cents poèmes dont les *Odes à Sion*, à sa mort vers 1141.

La Paracha par Mariacha

Décider de s'en sortir

Paracha VAERA. Paris, vendredi 15 janvier 2021 17:03 | 18:17

essentielle

de la semaine et cette semaine, on va voir *Hashem*. Ça va être l'influence spirituelle de la Torah sur nos vies. Je suis certaine que cette semaine, chacune d'entre nous verra un peu plus l'intervention d'H' dans sa vie. Si j'ai une vision qui cherche à Le voir, je vais Le voir. La *parasha* s'ouvre avec une réponse d'*Hashem* à Moshe : *Vaera*, ils m'ont vu, clairement. C'est une réponse qui vient après la fin de *Chemot* quand Moshe, le leader pose une question très dure à *Hashem* : *vayiomer Adonai*, il dit mon maître, *lama hareota laam hazé*, comment est-il possible que Tu fasses tellement de mal à ce peuple-là, en parlant des Hébreux. Je vous rappelle le contexte, au moment du buisson ardent D' a demandé à Moshe 'let my people go', Moshe est donc allé mener à bien cette mission, accompagné d'Aaron. C'est d'abord une visite diplomatique qui a lieu. Pharaon refuse et suite à ça, il ne leur donne plus la paille pour le bitume, il augmente la cadence des travaux et de l'asservissement, bref tout empire. On passe à un niveau d'esclavage bien pire. Moshe arrive donc vers D. avec cette question : pourquoi Tu fais du mal à ce peuple. La réponse de D. est l'ouverture de notre *parasha*. Ici, Moshe dit qu'on a le droit d'avoir des questions. A chaque fois qu'on fait avec mon mari l'exercice questions réponses en trois minutes, il y a forcément la question de la Shoah qui arrive. C'est la question joker, impossible de répondre, mais on a le droit d'avoir la question et on doit accepter le fait qu'on va continuer à vivre avec cette question. Pour parler d'un niveau plus individuel que collectif, on a chacun dans nos vies des questions sur nos choix, sur ce qui nous est arrivé. Pourquoi j'ai perdu tellement de temps avec ce garçon ? me disent tant de jeunes filles. Pourquoi j'ai fait les mauvaises études ? Ces questions-là nous habitent et font qu'on a l'impression qu'*Hashem* n'est pas dans notre vie. Ou bien, comme me disent les jeunes filles, est-ce que tu crois que qu'*Hashem* m'a oublié quand il a distribué les *mazal* ? Petit problème technique là-haut et hop. Ce sentiment d'être un oublié de D. est terrible. On a tellement envie de se sentir pris en charge et coucouné. *Vaera* qui veut dire on peut me voir, répond à la question de comment ça se fait qu'on ne Te voit pas parfois. Il existe dit *Hashem*, un niveau de certitude de l'existence de D. qui est comme si on voyait. Vous savez que c'est le fait de voir qui donne le plus grand degré de certitude. Quand quelqu'un voit une situation, la *Guemara* lui interdit d'en être le juge. Il peut être témoin mais pas juge parce que le niveau de certitude est alors tel, qu'on ne peut plus juger. *Hashem* nous dit ici qu'on peut arriver à un niveau de certitude de cet ordre dans notre relation à *Hashem*. *Vaera* confirme cela. Les *avot*, les patriarches -puisque

c'est *vaera el* Abraham Isaac et Yaakov- eux m'ont vu même si ce n'était pas la sortie d'Égypte, nous dit D. A ce moment, le niveau de visibilité de D. n'était pas immense : D. est apparu dans leur vie mais de façon cachée. Il faut bien faire la différence entre un *nes nistar*, un miracle caché qui ne défie pas les lois du monde et un *nes nigle*, un miracle dévoilé, très visible comme une boule de feu entourée de glace. Quand quelqu'un guérit miraculeusement et que le médecin dit, ah oui, il y a 0,0001% de chances que... Le miracle se cache alors dans la nature du monde. Quand Abraham doit partir en guerre contre les cinq rois, c'est une vraie guerre, avec des vraies armes, comme à *Hanouka*. Il y a eu un miracle : les peu nombreux ont gagné contre les nombreux, les faibles contre les forts, comme toutes les guerres en Israël. Ce sont des miracles cachés d'*Hashem*. Il s'est bien caché dans la nature, mais Il a été vu. Et dans ce verset qui constitue la réponse de D' à Moshé qui se révolte contre le malheur des hébreux, il y a un reproche de D. : les patriarches n'ont pas posé de questions parce que je leur ai promis des choses que je n'ai pas accomplies. *Hashem* a promis à Abraham la terre d'Israël et il se retrouve finalement devant le caveau de *marpela* à devoir le payer. Abraham, Isaac, Yaakov ont entendu des promesses et ne les ont pas vues se réaliser. Ils ont accepté.

Comment s'exprime dans la Torah le fait que le roi du monde intervienne et se cache ? Dans la *parasha* on parle beaucoup des noms de D. parce que selon Son Nom, on connaît la façon dont Il se dévoile. A travers un nom, un des aspects de D. se révèle à nous. Dans ce premier verset, D. dit je suis apparu à Abraham Isaac et Yaakov par le nom *Kel Shakai* et par le nom, *youd ké vav ké, lo nodati laem* Je ne me suis pas fait connaître par le Tétragramme mais par une autre particularité de mon nom qui est *Kel Shakai*. Qu'est-ce que veut dire ce nom ? *Dai*, en hébreu veut dire ça suffit. *El*, c'est le nom de D., *sheamar leolamo dai* : celui qui a dit à son monde, ça suffit. C'est Celui qui a créé des limites, des frontières, notamment aux vagues pour qu'elles n'envahissent pas la terre. Rav Moshé Shapira zatsal explique qu'il y a des vagues dans la mer pour qu'on sache que la nature de l'eau qui est d'envahir, est freinée dans son mouvement par D. qui lui dit, ne touche pas à Ma terre. Les frontières sont toutes les équations apprises en maths, en physique, en biochimie et qui limitent le monde. Que l'huile puisse brûler, que le vinaigre ne brûle pas par exemple. Il a dit stop à son monde : toi tu as telle fonction, toi, telle fonction. Ce monde est limité, structuré et organisé dans *Béréchit*. Ça, c'est *Kel Shakai*. D'ailleurs ce nom de *chin*, puis *dalet* puis *youd* c'est le nom de D. qui se

La Paracha par Mariacha

Décider de s'en sortir

Paracha VAERA. Paris, vendredi 15 janvier 2021 17:03 | 18:17

essentielle

trouve à l'entrée de nos maisons, sur toutes les *mezouzot*, sur le verso du parchemin. Ce nom exprime l'idée que tout est processus. *Hashem* a créé ce monde à travers une grande histoire et un long processus mais dans lequel tu ne vois pas immédiatement les relations de cause à effet. Souvent quand un couple arrive en séance de thérapie ils sont convaincus que j'ai une baguette magique d'Harry Potter et qu'abracadabra, le problème va disparaître. Dans nos maisons aussi on pense qu'en étant consciente d'une difficulté, de quelque chose de compliqué, alors on va faire ce qu'il faut et l'effet va être immédiat. Cause, conséquence. J'ai dit, j'ai fait donc il va y avoir. La *mezouza* à l'entrée de la maison me rappelle que tout est lent, qu'il faut du temps pour qu'un processus se mette en place. C'est peut-être ça qu'il faut se dire quand on embrasse la *mezouza* en rentrant chez nous : on fait des choses même si on n'a pas un retour immédiat visible. C'est ça le *Vaera* : *Hashem*, j'ai fait mes *tefilot*, j'ai fait *perek Shira*, *Hashem* j'ai tellement prié et comment ça se fait que...

Souvent avec les enfants j'ai cette question. On sait que la prière des enfants est fulgurante, très précieuse pour *Hashem* mais on sait qu'une des issues de la prière peut être qu'*Hashem* décide autrement. Comment fait-on pour rester fort face à cela et pour expliquer aux enfants que tout le principe d'*Hashem* sous la forme de *Kel Shakai* c'est de ne pas être vu même s'Il se trouve partout.

Vous savez, j'ai lu chez Rav Moshe Shapira qu'une chose, un objet en hébreu se dit *davar*. *Davar* c'est aussi une parole. Pourquoi une chose est appelée une parole ? Parce qu'il n'y a rien si la parole d'*Hashem* ne la fait pas exister. Juste rappelle-toi que cette pomme ne peut exister sauf si à l'instant précis *Hashem* lui demande d'exister. Pourtant quand je vois une pomme, je vois une pomme et pas *Hashem*. *Hashem* est le plus fort au jeu de cache-cache. On ne Le voit pas. Donc quand je fais une prière, je ne vois pas le résultat de ma prière tout de suite. Je suis intimement convaincue que je dois continuer à prier, que ça a un effet et en même temps je ne vois pas cet effet. Où t'es papa, où t'es ? C'est de la patience, de la *émouna* que de continuer. Celle des *avot* est la plus grande qui soit puisqu'ils n'ont même pas vu *Eretz Israel* donnée, ils ont seulement entendu des promesses. Nous on est rempli par pleins de manifestations d'*Hashem* mais il y a des domaines où on n'en voit pas. Quand on entre dans la maison et qu'on embrasse la *mezouza*, c'est à cela qu'on doit penser. Le fait que nos *avot* savaient que les promesses d'*Hashem* se réaliseraient doit nous donner une grande force, parce qu'on a leur ADN en nous. Quand on a des questions au sujet de l'invisibilité de

D., cet ADN doit nous porter. *Vaera* c'est J'ai été vu et j'aimerais tellement que vous aussi puissiez Me voir. Hier soir j'ai eu une conversation à mourir de rire avec mon petit Hillel, 3 ans. On commence à lui mettre la *kippa*, les *tsitsits*, c'est un apprentissage. Je lui parle d'*Hashem*, je lui dis que c'est le roi du monde, c'est lui qui a tout créé. Pour lui ça ne veut rien dire. En ce moment il a un stress à aller aux toilettes, il se retient et a très mal alors je lui fais des massages, je l'aide. Quand ça allait mieux, il a récité la prière d'*Acher Yatsar*. J'en ai profité pour retenter de lui expliquer qui est H'. Je lui ai dit tu sais quand tu as ton bobo au ventre, c'est *Hashem* qui fait que tu n'as plus mal. C'est Lui qui guérit ton ventre. Là il me regarde avec un sourire et il me dit maman, j'ai compris alors *Hashem*, c'est toi ! J'ai ri sans m'arrêter. C'est tellement le sujet du cours ! C'est-à-dire que ce qu'il voit c'est que c'est maman qui fait que ça va mieux. En réalité, l'objectif c'est ça, c'est qu'on ait une relation à *Hashem* comme à une maman qui nous apaise et qu'on puisse vivre de cette façon.

Dans le *passouk* du début de la *parasha*, *Hashem* dit jusqu'à la sortie d'Égypte, c'était *Kel Shakai*. A partir de maintenant, Je vais me dévoiler à vous selon le nom *youd ké vav ké* : *ouchmi youd ké vav ké*, le fameux tétragramme. La particularité de notre *parasha* tient à cette nouvelle révélation d'*Hashem*. Ce dévoilement, ce tétragramme c'est *haya, hove, hiyé*, Il était, Il est, Il sera. En français, les premiers verbes que les enfants apprennent en conjugaison sont les verbes être et avoir. En hébreu il n'y a pas ces verbes. Je peux dire *hove*, au présent mais si je veux dire je suis chez Laurence je dirai *ani etsel* Laurence, littéralement 'je -chez Laurence'. *Ani* babait, je - dans la maison. On a une langue qui se permet le luxe de ne pas être et de ne pas avoir non plus d'ailleurs. Aussi, on n'a pas de 'j'ai' mais on a *iech li*, qui se traduit par 'il y a à moi'. Il y a une existence et actuellement elle m'appartient à moi, sous-entendu, on n'a rien, les choses nous appartiennent pour un temps donné. A travers être et avoir on parle de l'essence même du peuple d'Israël. *Haya, hove, hiye*, le nom de D., c'est le fait d'être par excellence et de façon intemporel. C'est ça qui nous échappe. Depuis toujours et pour toujours, on est spatio-temporel. C'est ça la limite du *Kel Shakai*, c'est la limite du temps et de l'espace. Si je suis ici, je ne peux pas être ailleurs. Et si c'est maintenant, ce n'est pas avant et ce n'est pas plus tard. L'apparition de ce nouveau nom dans la Torah est l'expression du fait que H' est le seul qui puisse être. Nous en hébreu, on ne peut pas dire je suis : nous ne sommes que parce qu'*Hashem* nous permet d'être. Ce nom de *youd ké*

La Paracha par Mariacha

Décider de s'en sortir

Paracha VAERA. Paris, vendredi 15 janvier 2021 17:03 | 18:17

essentielle

vav ké, c'est l'essence par excellence de D. au niveau de son existence : intemporel.

Dans cette *parasha*, on va découvrir la brisure du spatio-temporel. Les lois physiques du monde vont tomber les unes après les autres avec les dix plaies. Il faut aussi comprendre que ces plaies viennent en parfaite symétrie avec les dix paroles créatrices d'*Hashem* dans *Béréshit*. Le monde a été créé ainsi : *vayiomér Elohim*, D. parle. C'est exactement l'inverse des plaies qui passent du macro au micro. La dernière et la pire des plaies est celle des premiers nés. D. a alors distingué l'ADN de la semence qui fabrique l'enfant pour savoir qui frapper de cette plaie. Cette dernière plaie vient en face du mot *Béréchit*, le *rechit*, le début de la vie. La plaie d'avant, c'est *hosheh*, l'obscurité qui vient en symétrie avec *yehi or*, qu'il y ait de la lumière. Pour chaque plaie, une à une, *Hashem* a brisé ponctuellement une des lois dans Ses dix paroles créatrices. Ce nom de *youd ké vav ké* vient à ce moment briser les lois du monde pour que nous soyons témoins de la Création de D. à travers les dix paroles. On n'était pas témoins de la Création du monde, mais cette fois on l'est.

Allons à la découverte de ce nouveau Nom. Ce mot de *youd ké vav ké* est formé de quatre lettres. D'après la *kabalah*, il y a vingt-quatre possibilités de combinaisons pour en changer l'ordre. J'ai vingt-quatre combinaisons différentes de ces quatre lettres. Cette combinaison-là, dans l'ordre que nous connaissons, qui forme le tétragramme est celle du *Héséd* infini d'*Hashem*. Les deux premières lettres traitent du ciel et les deux autres de la terre. On a donc là l'influence du haut, miséricorde, *rahamim*, *héséd* d'*Hashem* vers le bas. Ce sont les premières lettres de *ismehou hashamaim vetagel haaretz*, que le ciel se réjouisse et que la terre soit pleine d'allégresse. Dans le *Zohar-ha-kadoch* on retrouve beaucoup l'idée que *youd ké* c'est le ciel et *vav ké*, la terre. Si je prends la combinaison inverse totale donc *hé vav hé youd*, il s'agit d'un dévoilement de D' selon la *midat hadin*, la rigueur absolue d'*Hashem*. Quand on ne voit pas *Hashem* et qu'on le cherche, on a une émanation de cette combinaison-là. Le *Midrach* raconte que Moshe a trouvé un bâton planté dans le jardin de son beau-père Yitro. C'est le fameux bâton avec lequel Yaakov a traversé le Jourdain etc. Moshe prend le bâton sur lequel est écrit du haut vers le bas *youd* puis *hé* puis *vav* puis *hé*. *Hashem* lui dit prend le bâton dans la main et va frapper l'Égypte pour que le Nil se transforme en sang. En fait, le rav Chimchone d'Ostropoli explique que Moshe a attrapé le bâton de l'autre côté de telle sorte que ce qui va dans le Nil est le nom d'*Hashem* dans l'autre sens, *hé vav hé youd*

pour qu'il y ait rigueur. Inversement, quand il frappe le rocher pour que le puits de Myriam se remplisse d'eau, c'est dans le sens qui nous abreuve de bienfaits. Rav Pinhas Friedman explique que le nom d'*Hashem* se trouve également en nous puisque nous sommes porteurs d'une *neshama* qui est le dévoilement d'*Hashem* en nous. La vraie combinaison *you ké vav ké* se trouve sur nous. Comment ? Le *youd*, tel qu'il est écrit dans la Torah a la forme d'une tête. Hé c'est cinq, les cinq doigts de la main droite, *vav* c'est la colonne vertébrale, hé les cinq doigts de la main gauche. C'est un ordre qui va du haut vers le bas en passant d'abord par la droite qui est l'épanchement. C'est aussi la fameuse haute stature de l'homme qui se distingue de l'animal horizontal. La tête en haut, le *Youd*, comme je le dis toujours ça renvoie au divin, à l'infini, la *neshama* se trouve dans notre tête. Quand tout va bien, la tête influe sur le monde de l'action à travers la colonne vertébrale et vers les mains : la main droite, ce que je fais et la main gauche, ce que j'évite de faire, par exemple là c'est *shabat* je ne vais pas toucher à ça. A l'époque du *Zohar-ha-kadoch* on ne savait pas encore que le monde de l'action dépendait de la colonne vertébrale, c'est-à-dire que si la colonne est touchée, on ne peut plus bouger. Et voyez que c'est écrit dans le nom d'*Hashem* : ça vient de la tête, puis ça passe par la colonne pour arriver à l'action, ce que je fais et ce que j'évite de faire.

Donc, le bien dans le monde, le *youd ké vav ké* c'est quand ma tête reste au-dessus. Une *Guemara* incroyable dans *Brahot* page 34 et citée par le shvilé pinhas dit : *il arriva que Rabbi Hanina Ben Dossa aille étudier la Torah chez Rabbi Yohanan ben Zakai. Malheureusement le fils de Rabbi Yohanan ben Zakai tombe un jour gravement malade. Rabbi Yohanan va chez Rabbi Hanina et dit « Hanina, implore la miséricorde d'Hashem pour mon fils, pour qu'il puisse vivre. » Rabbi Hanina Ben Dossa pose sa tête entre ses genoux, implore sur lui la miséricorde et le fils de Rabbi Yohanan a pu vivre. Pourquoi cette précision d'avoir mis sa tête entre ses genoux ? En mettant sa tête entre ses deux genoux, il a pris le youd et a fabriqué la combinaison du nom d'Hashem hé vav hé youd donc à l'envers. En inversant les lettres du nom d'Hashem, il dit regarde, H', quand un enfant est malade, donc quand la combinaison de Ton Saint Nom est inversée, on ne peut pas tenir debout, on ne peut plus Te servir. Quand la rigueur de Ton nom s'exprime dans ce monde, notre tête tombe. Ce geste symbolique explique Rav Pinhas, signifie qu'on est écrasé par la douleur et c'est ce qui a renversé ce décret en positif pour permettre à l'enfant de vivre.*

La Paracha par Mariacha

Décider de s'en sortir

Paracha VAERA. Paris, vendredi 15 janvier 2021 17:03 | 18:17

essentielle

C'est ce nom intemporel de *youd ké vav ké* qui brise toutes les lois de ce monde que l'on doit s'approprier dans cette *parasha*. Peu importe la difficulté, je dois Lui demander de se dévoiler dans ma vie sous ce nom de *youd ké vav ké*. C'est ce qui doit me permettre de voir *Hashem* dans ma vie. D'ailleurs, cette *Guemara* précise aussi qu'il a mis sa tête entre ses genoux, *berekh*. C'est un mot intéressant en hébreu. *Berekh* c'est le genou mais ça nous fait aussi penser à la *brakha*. C'est bientôt *Tou bishvat*, où on va faire beaucoup de *brakhot*. Le *bérekh*, c'est l'articulation dans notre corps qui lie le haut avec le bas. La *brakha* c'est aussi ça, c'est quand le haut influe sur le bas. H', Tu es *youd ké*, Tu es là-haut mais est-ce que Tu peux aussi venir en bas pour remplir nos vies, ici-bas. C'est là tout le principe de la *brakha*. Dès que j'en fais une, je dévoile un peu plus le nom d'*Hashem* dans notre monde. La pomme n'est plus qu'une pomme mais un des infinis dévoilements d'H'.

Pour résumer, on a la *parasha* qui s'ouvre avec une réponse à une question. J'ai donc le droit d'avoir une question et de dire je ne comprend pas tel évènement. Mais attention, depuis la sortie d'Égypte, le nom de *youd ké vav ké* s'est dévoilé. Maintenant tu sais qu'Il peut briser toutes les lois. Tu peux poser des questions mais tu dois continuer à croire et à agir. Même quand on n'arrive pas encore à voir *Hashem*, on doit apprendre à vivre avec ses questions et continuer à agir pour arriver à *gaal* גאל, la vague brisée, au vrai moi, à une existence accomplie. Pour cela, on prie, on parle de miracles qui nous sont arrivés, on se renforce à travers cela mais il existe aussi une méthode que nous enseigne le *seder* de *Pessah*. Juste après le passage qu'on vient de voir, *Hashem* continue de rassurer Moshe en lui disant, ne t'inquiète pas, parfois le processus est lent mais ça finit par venir. Ce qui va finir par venir c'est *lahen emor el bnei Israel*, va parler aux *bnei israel* et dis-leur Je suis *Hashem*, le *youd ké vav ké*. Dis-leur *veotseti ethem*, Je vais vous faire sortir des souffrances d'Égypte, *veitsalti ethem*, Je vais vous délivrer, *vegaalti ethem*, Je vais vous affranchir avec un bras étendu, *ve laqahti ethem le am*, Je vous prendrai comme peuple. De ces quatre verbes évoquant la sortie d'Égypte, nous avons hérité des fameuses quatre coupes de vin du soir du *seder*. Les quatre coupes ce sont les quatre étapes du processus de *gueoula*.

Ce processus se décompose en quatre façons pour sortir d'Égypte mais pour nous aussi, quelle que soit la décision qu'on prend pour s'en sortir. Les *Hahamim* nous expliquent ainsi le numéro un : *veotseti*. Pleins d'hébreux voulaient rester en Égypte, les quatre cinquièmes. *Veotseti* c'est toujours une sortie de force,

c'est *Paro* en pyjama à minuit qui hurle dans la rue barrez-vous, je ne veux plus vous voir. Que signifie 'de force' ? Ma copine me force à aller voir un nutritionniste parce que je n'arrive pas à faire mon régime toute seule. Ou il n'y a plus d'alcool à la maison pour une personne addict. Ou alors on m'inscrit de force sur un site de *chidouhim* pour me faire rencontrer quelqu'un mais ça me saoule. Quand il y a un gros blocage, quand il y a un enfermement, le début du processus s'enclenche de force. Soit avec quelqu'un qui intervient, soit grâce à *Hashem* qui fait que... Rav Pinhas Friedman explique que ça correspond à un asservissement spirituel. Ça veut dire que dans ma tête, je n'ai pas encore compris que j'étais soumise à quelque chose comme l'alcool, la nourriture, la mauvaise relation avec ma mère, mon ex ... etc. Vient ensuite *veitsalti* qui est l'étape la plus longue. C'est quand je ne suis plus asservie spirituellement et je décide de me prendre en main, en faisant un régime par exemple. Je prends cet exemple parce qu'il parle à tout le monde mais vous avez compris que tous les modes d'asservissement relationnels ou autres sont concernés. Une fois que j'ai compris donc, je décide de sortir de cette situation. Je suis volontaire pour aller mieux. C'est moi qui décide d'aller chez le nutritionniste et de ne plus acheter des paquets de gâteaux. Durant toute l'étape de *veitsalti*, je vis une lutte en moi : je vois le chocolat au supermarché et je décide de lutter. Pour la problématique des ex, c'est le même principe : elle n'arrive pas à sortir de cette relation toxique et elle retombe sans arrêt.

Après *veitsalti*, après la deuxième coupe de vin du *seder* de *Pessah*, il y a tout le repas. Les deux premiers verres on les boit pendant la *Haggadah* et les deux prochains arrivent à la fin fin fin du repas. On voit comme *veitsalti* est un long processus. Et quand on la chance d'arriver à *vegaalti*, on en est à la *gueoula*, la vague est brisée au milieu et elle ne m'emporte plus grâce à cet *aleph* qui me centre en moi-même. *Vegaalti* c'est donc quand le mal est mort. C'est l'alcoolique qui passe devant le rayon des bouteilles sans être appelé par elles. Il a brisé ce mal. C'est quand le mauvais ex ne me fait plus rien. C'est quand j'ai réussi à briser mes colères. Le *ani*, le moi n'inclut plus cette réalité qui devient extérieure à moi. Là on a envie de dire ok alors c'est fini ! T'as réussi, t'es libéré de l'alcoolisme, de cet ex, de ton chocolat, de tes colères. Dans la sortie d'Égypte, ça correspond au moment où les égyptiens sont morts dans la mer qui s'est refermée sur eux. Ils ne constituent donc plus une menace.

Mais on n'est pas encore délivrés. *Velaqahti*, c'est l'étape du *har sinai* où on reçoit la Torah. Dans notre volonté d'aller mieux, ça renvoie au moment où j'ai un

La Paracha par Mariacha

Décider de s'en sortir

Paracha VAERA. Paris, vendredi 15 janvier 2021 17:03 | 18:17

essentielle

nouveau code qui va régir ma vie, un code de lois de la Torah, une vie saine et ça fait tellement partie de moi que je peux même aider d'autres personnes qui comme moi veulent s'en sortir. Non seulement il n'y a plus de lutte intérieure mais je peux même être une source d'inspiration pour d'autres. Je voudrais préciser que cette quatrième étape peut beaucoup nous aider au niveau de *veitsalti*, l'étape la plus difficile. J'ai constaté que le fait de se sentir responsable, de sentir qu'on a en soi un potentiel qui peut aider les autres est quelque chose qui stimule énormément. C'est peut-être une chose positive qu'ont fait les réseaux sociaux : des gens racontent, dans leur désir de s'en sortir, leur histoire. La personne qui veut maigrir et qui se prend en photo, qui ose dire moins cinq kilos, moins dix kilos voit que des gens like et s'inspirent. On se rend alors compte de la force qu'on a en soi, qui nous aide nous-mêmes et qui peut aider d'autres. C'est un stimulant intérieur qui nous fait avancer. *Velaqhti* est l'ultime étape. Le fait que les gens remarquent que j'ai une lutte intérieure que je l'ai dépassé permet de continuer la démarche.

Les quatre étapes ici qu'on passe obligatoirement pour s'en sortir sont celles de la sortie d'Égypte. On découvre alors en nous une force inconnue qui nous permet d'être quelqu'un d'autre.

J'ai lu un autre élément extraordinaire : quand on a vécu une situation oppressante et qu'on décide d'en sortir, il y a un risque. La Torah met en garde contre cet écueil. Au début de *Vaera*, Moshe demande si vraiment Paro va le croire alors que les *bnei Israel* ne l'ont pas cru. Un *passouk* dit qu'*Hashem* parle à Moshe et Aaron et leur a ordonné : *vayetsavem El bnei Israel*. Il manque le COD : qu'est-ce qu'*Hashem* a ordonné ? Dans le *Yerushalmi*, la *Guemara* dit : Il leur a donné une première *mitsvah*. On pense que la première des *mitsvots* est celle qu'on lira la semaine prochaine dans *Bo* avec *rosh hodesh*, quand on sanctifie le mois. C'est la *mitsvah* de se renouveler en permanence, d'être l'émanation de quelque chose de neuf. Mais il y a une *mitsvah* qui leur est donnée même avant : ordonne-leur dit *Hashem* de libérer un esclave juif à la fin de la sixième année. Attend, attend. On est avant la première plaie, Moshe s'adresse à des esclaves. Mais ordonne-leur, parce qu'un jour ils seront libres, ils auront la Torah. On est à une époque où l'esclavage est encore toléré. Donc ce code-là qui légifère sur des choses de son temps traite de l'esclavage. Par exemple, quelqu'un qui n'arrive pas à rembourser ses dettes peut se vendre lui-même pour un temps donné. Puisqu'on ne peut qu'être les serviteurs d'*Hashem*, une loi dit que l'esclave doit sortir au bout d'un moment (6 ans maximum). On dit là aux *bnei*

Israel qui sont alors encore esclaves, tu sais qu'un jour, ce sera toi le maître. Et comme tu as vécu quelque chose d'oppressant, de terrible, de l'ordre du trauma, il y a un risque très connu en psychologie, qui est celui de faire subir la même chose à d'autres de façon transgénérationnelle. J'ai été maltraitée, je maltraite. Il faut utiliser toutes les difficultés, toute l'oppression et les échecs pour en faire une force dans le *velaqhti*. Ça va être source d'inspiration pour d'autres. Avec ça, tu dois créer un monde meilleur. C'est peut-être pour ça que ça a eu lieu : pour t'inspirer à créer un monde meilleur, un monde sans esclaves, un monde sans maltraitance. Toi-même qui a subi, tu vas utiliser cette souffrance, cette fragilité pour être source d'inspiration pour les autres, pour créer un monde sans ces souffrances. C'est ça l'étape ultime de la liberté, du *velaqhti*. Maintenant, riche du code de Torah tu vas libérer l'esclave juif même s'il n'en a pas envie, même s'il aime son maître et qu'il est bien, nourri, logé, blanchi (il faut essayer de se mettre dans l'esprit de l'époque). Mais non, on ne s'installe pas là-dedans : chacun doit découvrir ses propres forces, se développer et sortir de cet esclavage. Toi tu es sorti de l'oppression ? Pousse-le à également en sortir.

Avec cette *parasha*, riches de questions qui n'ébranlent pas notre *émouna*, nous sommes encouragées à chercher un dévoilement d'*Hashem* sous la combinaison de *hesed* infini de *youd ké vav ké*. Des grenouilles pour les égyptiens mais pas pour les juifs juste à côté, du feu et de l'eau mélangés etc., *Hashem* brise les lois de la nature, étant *haya, hove, hiye*. Riche de tout celà, je décide de m'en sortir, d'aller vers *velaqhti*, d'être source d'inspiration parce qu'en moi se trouvent beaucoup de richesses.

En ce rosh hodesh shevat, que notre sève intérieure puisse donner ses plus beaux fruits, que nous puissions cette semaine un peu plus nous extraire de ce qui nous oppresse et que nous puissions être *beezrat Hashem*, riches de nos richesses !

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

Zivoug –
Trouver son âme soeur :

- Jessica Deborah bat Daniele Dona.
- Aliza Sarah sassia, Dîna Hadassa Myriam, Ava Tzipora Blumé Diamanti bnoth Chayné Rayzel

La Paracha par Mariacha

Décider de s'en sortir

Paracha VAERA. Paris, vendredi 15 janvier 2021 17:03 | 18:17

essentie|le

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

- Shirel et Sarah bnot Keren
- Yael Chana bat Blanche Zebida
- Prosper Messaoud ben Esther

*Hatslaha –
Réussite :*

- Johann Avraham ben Alyah

*Refoua chelema –
Guérison de :*

- Hava Bat Turquia
- Nathan Moché Hai ben Myriam
- Moche Nethanel Ben Rahel Mina
- Shalom ben Hanna Azoulay
- Daya bat Léa
- Yvette bat Messaouda Audélia Thérèse
bat Simha Simone Doris Fortunée bat
Yvette
- Ella bat Stephy
- Yvette bat Tony
- David Avraham Shmouel ben Nancy

SCANNEZ MOI !

