

La *parasha* de cette semaine, *parashat Bo*, relate les trois dernières plaies ainsi que la sortie d'Égypte. L'odeur de *Pessah* flotte déjà dans l'air... Le *texte de la haggada* et le départ précipité d'Égypte ont lieu dans ce texte. Et à la veille de ce départ, le peuple d'Israël reçoit collectivement l'ordre de sa toute première *mitsvah*.

La *mitsva* va opérer une transformation en eux qui va leur permettre de se visualiser comme potentiellement libres.

Le Bnei Issahar, grand maître de la *hassidout*, nous rappelle ce que produisent sur nous les *mitsvot* à travers son explication sur le *mazal* de *shvat*.

Le mois de *Shvat* est placé sous le *mazal* du *dli*, le seau en hébreu, le verseau en français.

« Israël n'est pas soumis au mazal , c'est-à-dire que la mazal d'Israël est dépendant de la Torah. C'est pourquoi il est précisé que verseau est le mazal d'Israël car c'est ce jour là que Moshé a commencé à leur enseigner toute la Torah »

Si toutefois nous venait l'envie de jeter un œil à notre horoscope, il nous enseigne que le peuple d'Israël n'est pas soumis aux *mazalot*.

Mazal vient du mot *nozel*, l'écoulement. Un flux provenant des mondes supérieurs coule et influence l'existence. Or, Israël n'est pas soumis au destin. Israël, précise le Bnei Issahar, ne dépend pas du *mazal*, c'est à dire l'astrologie ou de tout ce qui y a trait. Il dépend uniquement de la *Torah*.

Le *mazal* de ce mois, le verseau, le *dli*, est notre *mazal* collectif. Cela s'explique par le fait que *rosh hodesh Shvat*, Moshe commence à enseigner la *Torah*.

Devarim, le cinquième livre de la *Torah* reprend les *mitsvot*. Ce livre est le long discours de Moshe à l'adresse des *bnei Israël* juste avant de mourir. Les péripéties de notre peuple y sont racontées du premier jour de *Shvat* jusqu'à la veille du 7 *Adar*. Pendant ces trente-six jours, Moshe nous enseigne la *Torah*. C'est précisément le principe du verseau. Un seau, c'est un réceptacle. En *Shvat*, nous sommes appelés à recueillir et à recevoir un enseignement. Or, l'eau est une allégorie de la *Torah* qui se déverse d'en haut et nous fertilise. Voilà le *mazal* collectif d'Israël, tels sont les fruits qui peuvent apparaître en nous.

Si tu te fais réceptif, la Torah pourra tout te transformer. L'objectif d'une vie, selon les termes du Maharal, est de passer du potentiel au réel.

To be, or not to be... Shvat.

Nous pouvons devenir ou pas un arbre qui porte des fruits. *Tu Bishvat*, dont nous parlerons plus précisément la semaine prochaine, intervient en plein cœur de l'hiver. Nous célébrons une floraison, non pas au printemps, mais au moment où la sève des arbres remonte. Bien que les plantes soient tristes, mortes et ensevelies par le froid, nous portons sur elles un autre regard. On découvre alors qu'un imperceptible mouvement anime leurs racines. Il s'agit là du signe d'un potentiel qui n'apparaîtra que plus tard, au moment du printemps, à *Pessah*.

Adam, l'humain, vient d'*adama*, la terre, qui contient d'innombrables graines à naître.

Bravo à vous, de lire ce cours : vous faites ainsi preuve de l'envie de vous transformer en prenant la posture du réceptacle.

Cette volonté nourrit, comme on va le voir, l'estime de soi. On exprime ainsi la certitude que des fruits émergent à partir d'un mouvement souterrain et invisible. A travers ce cours, nous allons essayer d'apprendre à nous faire réceptacle, à laisser la *Torah* nous fertiliser et tel un cercle vertueux, à augmenter notre estime personnelle et ainsi se faire encore réceptacle de plus.

Voyons en quoi la *Torah* peut réellement faire de nous des personnes qui progressent.

Le mois de *Shvat* et la *parashat Bo* interviennent pour répondre à cette interrogation. A ce sujet, nous allons voir que recevoir la *Torah* dépend de la sortie d'Égypte. Ces événements sont d'ailleurs rassemblés à travers le compte du *Omer*, comme pour nous rappeler qu'il s'agit d'une seule et même histoire. De la même façon que notre histoire relate l'extraction d'une situation tragique, la *Torah* parvient à tirer de nous des merveilles.

Juste avant de quitter l'Égypte, nous recevons donc notre toute première *mitsvah*, premier ordre reçu par Israël : il s'agit de la *mitsva* de fixer le nouveau mois lunaire.

La première fois que Rachi prend la plume, sur le mot '*beréshit*', il nous enseigne l'idée suivante : rabbi Isaac enseigne qu'on aurait dû commencer le livre de *Torah* avec la première *mitsvah* qui est la sanctification du mois. Faire *kidoush hahodesh* est notre premier commandement. En d'autres termes, demande ici Rachi, pourquoi faire le récit de *Béréshit* ? D'ailleurs, le mot *Torah* vient de *ora*, l'enseignement. La *Torah* est donc un livre

d'enseignements, pas d'histoire. Pourquoi donc raconter l'histoire des patriarches par exemple ?

Rachi explique pourquoi la *Torah* commence avec les récits que nous connaissons : un jour, quand on nous traitera de brigands, quand on nous fera le reproche d'avoir volé la terre d'Israël, nous pourrions répondre que la terre appartient à son Créateur qui la donne à qui Il veut. Cela justifie le fait que la *Torah* commence avec *Béréshit*. Sans cette difficulté, la *Torah* au sens d'*oraa* débute cette semaine. Tout début, *rosh*, comme la tête d'ailleurs, commande le reste.

Ainsi, la première *mitsvah* donne une direction à toutes les autres et nous livre à leur sujet une indication précieuse.

La première *mitsvah* est exprimée ainsi :

"החודש הזה לכם, ראש תחדשים: ראשון הוא לכם, לתחדשי
השנה"

« Ce mois-ci sera pour vous le premier des mois, le premier pour vous des mois de l'année ».

Il s'agit ici d'observer un calendrier lunaire en faisant de *Nissan* le premier mois de l'année, d'observer également un calendrier solaire. Un cycle solaire est de 365 jours et des poussières. Un cycle lunaire compte 354 jours. Il y a donc un décalage de onze jours entre ces calendriers. Notre calendrier, qui tient des deux, ajoute le mois d'*Adar*, environ tous les deux à trois ans, afin qu'on se recale sur le cycle solaire.

Notre *parasha* nous rappelle que nous sortons d'Égypte au moment du printemps. C'est précisément pour cela que notre calendrier se rééquilibre. Un parallèle doit demeurer entre la nature qui s'épanouit et notre récit. Revenons au texte.

Nous nous situons à la suite de la neuvième plaie. L'Égypte est à feu et à sang mais nous sommes encore esclaves : Pharaon s'entête. C'est dans ce contexte que la première *mitsvah* évoquée intervient. Le verset insiste : *ahodesh aze lahem*, ce mois sera **pour vous** le début des mois. Pourquoi cette insistance de « pour vous » ?

Rav Hirsch demande ce qui distingue la première moitié du verset « ce mois-ci sera pour vous le premier des mois » de la seconde : « le premier pour vous des mois de l'année ».

De nos jours, nous prenons le calendrier de l'année et vérifions tranquillement quand tombent les dates

importantes. A l'époque, deux témoins contemplaient le ciel et devaient y trouver les premières lueurs de la lune renouvelée. Ils transmettaient le message aux *cohanim* du *bet hamikdash* qui leur posaient alors énormément de questions. Le *bet din* avait d'ailleurs la possibilité d'embrouiller les témoins de façon à décaler *rosh hodesh* et éviter notamment que *Kippour* et *shabat* ne se suivent. C'est nous, *am Israël*, qui fixons le temps.

Une fois chaque témoignage validé, on fixait le moment de *rosh hodesh*. C'est ainsi que la date des différentes fêtes était fixée également. On ne pouvait donc pas savoir à l'avance la date de *Pessah* par exemple.

Rav Hirsch explique que pendant longtemps, les nations interprétaient cette pratique comme preuve de notre incompetence en astronomie. La *Guemara* témoigne pourtant de notre capacité à opérer en détail tous les calculs nécessaires. Le calendrier ne doit pas reposer sur des calculs prévisibles mais sur des témoignages et décisions humaines. Or le *mazal*, l'astrologie, c'est précisément l'inverse, c'est être soumis à un ensemble de calculs et être prisonnier de la course de la lune. Tout se calcule et se prévoit en astrologie. Les sages d'Israël étaient d'ailleurs très compétents en la matière. En revanche, le temps juif n'en dépend pas. Sortir d'Égypte, c'est accéder à une vraie liberté.

Nous allons voir que de cette liberté dépend l'estime de soi.

Le soleil a rdv avec la lune

Je le dis souvent, ce que nous voyons au niveau physique est le reflet des mondes spirituels. A quoi renvoient le soleil et la lune dans les mondes supérieurs ? Le soleil qui est un pâle reflet de la lumière originelle renvoie à la clairvoyance présente dans la vision de jour, à la compréhension, au lien possible, au fait d'être en possessions de ses pleines ressources. La nuit, à l'inverse, c'est l'invisible, la crainte, l'incompréhension, c'est le creux de la vague. *Hashem* n'est alors pas visible. La nuit, c'est la difficulté à percevoir.

Dans la prière du matin, après le *chéma*, nous disons : tout ce qui a été dit dans le *chéma Israel* est *emet*, est vrai, est *yetsiv*, solide. La nuit, sur le même passage du *chéma*, le qualificatif est *emet* et *émouna*, c'est une vérité qui exige de la *émouna*. La lune apparaît lorsque le soleil est absent comme pour signifier qu'en dépit de l'obscurité, les rayons

du soleil sont permanent. Le soleil est encore là, même s'il n'est plus visible de façon direct. Son reflet sur la lune en témoigne et s'accroît au fur et à mesure. Pour cela, à nous de le repérer.

Baba salé et la lune

Le 4 *Shvat* marque la *hiloula* de Baba Salé. Des histoires miraculeuses lui sont attribuées. Celle que j'aime relater concerne un miracle qui n'est perceptible que pour celui qui veut.

On raconte qu'il était tout particulièrement attaché à la *mitsvah* de *kidoush levana*. Du fait de la destruction du Temple, nous utilisons aujourd'hui un calendrier. Cela dit, nous héritons d'une bénédiction qui se récite au début du mois, entre les septième et quatorzième jour, soit pendant l'étape de croissance de la lune. Lorsque ce moment arrivait, Baba Salé insistait pour sortir, quel que soit le temps. Souvent ses disciples lui faisaient savoir que le ciel était totalement couvert. Dans ce cas, il n'y a plus de possibilité de faire la bénédiction et nous en sommes exempts. Baba salé insistait pour sortir chercher la lune même quand il faisait nuageux. Les nuages s'ouvraient tout naturellement le temps de faire la braha puis le ciel se couvrait à nouveau ...

La lune illustre la force de la *émouna*, d'où l'importance de la sanctifier. Même sans vraiment croire à la sève, même si tout semble gelé et sans espoir, laissez la lune renforcer votre *émouna*.

Mon mari m'a raconté une histoire exceptionnelle que son *rosh yeshiva*, *rav* Samuel, lui avait racontée. En 1976, il y a eu le fameux raid de Tsahal sur Entebbe. Un avion d'Air-France avait été détourné et plus de cent personnes étaient retenues en otage en Ouganda. Les juifs avaient été sélectionnés et gardés à l'aéroport. Tsahal déploya une opération excessivement dangereuse pour les secourir. Une série de miracles intervint à ce moment-là. Par exemple, Tsahal connaissait le plan exact de l'aéroport qui avait été conçu par des ingénieurs israéliens. Aussi, les pistes d'atterrissage s'allumèrent mystérieusement à leur arrivée.

La prise d'otage suscita beaucoup d'inquiétude en Israël. On sollicita des *rabanim* dont *rav* Shakh qui indiqua un kabbaliste, capable d'agir. Cet homme n'était même pas au courant des derniers événements quand on alla lui demander de l'aide. Le *rav* écouta et demanda à être tenu au courant de

l'évolution de la situation. La nuit du raid eut lieu pendant *shabat*. A la sortie de *shabat*, on put apprendre avec bonheur la libération des otages. Lorsqu'on voulut en informer le kabbaliste, sa femme raconta que son mari était sorti faire *birkat alevana* la nuit de vendredi soir. D'habitude, on ne fait cette prière qu'en dehors de *shabat*. Un verset de la fin de *birkat alevana* issu de la Shira dit *tipol aleihem émata vapahad* - que tombent sur eux la peur et la crainte d'*Hashem*. Quand le *rav* arriva à ce verset, raconta sa femme, il s'arrêta. Il répéta ce passage sans arrêt jusqu'au petit jour.

On apprit plus tard, que ce verset a été répété inlassablement pendant le raid ! Si je vous raconte ces histoires merveilleuses, c'est pour insister sur le lien entre la lune et la *émouna*.

Se percevoir capable

Parcourons ensemble l'explication de *rav* Hirsch sur notre première *mitsvah* :

לא מפגש הגופים השמימיים והארתה המחודשת של הלבנה על ידי החמה, הם שיוצרים את התחלת החודש; ולא על תופעה טבעית זו חוגגים את ראש החודש. אלא בכל פעם שהלבנה מתאחדת מחדש עם החמה ומקבלת ממנה אור חדש, רוצה ה' שעמו ימצאו את דרכם לשוב אליו, כדי שאורו ישוב ויזרח עליהם; ואין זה משנה היכן הם יהיו או דרך אלו תקופות חושך יהיה עליהם לעבור במהלך ההיסטוריה.

« Ce n'est pas la rencontre des corps célestes et la lumière renouvelée sur la lune qui produisent le nouveau mois. Nous ne célébrons pas un phénomène naturel. A chaque fois que la lune s'unit au soleil et reçoit sa lumière, *Hashem* veut que Son peuple retrouve son chemin vers Lui, afin que Sa lumière les éclaire à nouveau. Peu importe où ils se trouvent ou dans quelle période obscure de l'histoire ils se situent. La rencontre entre la lune et le soleil n'est que **le symbole de notre lien renouvelé à Hashem**. Le renouvellement de la lune est le symbole et la raison de notre propre renouvellement. »

Sanctifier le nouveau mois constitue la première *mitsvah* et oriente les prochaines parce que c'est notre rapport à *Hashem* est en jeu. A travers ce commandement, nous sommes appelés à **croire en notre capacité à produire du neuf dans l'ancien**. Plus question de concevoir la réalité comme un ensemble d'éléments jetables. Plus question non plus de regarder son passé et de s'en accabler au point de ne plus envisager l'avenir. Notre histoire nous sensibilise mais ne nous condamne pas !

A l'image de la lune éteinte qui se rallume, nous sommes tenus de croire en nous-mêmes. Pour cela, à nous de nous tourner vers le soleil, à nous de nous faire réceptacle de la *Torah*.

Après la lecture de ce texte, j'espère que vous envisagerez autrement votre propre hauteur et vos nombreuses ressources. C'est d'ailleurs là un critère pour choisir les cours de *Torah* auxquels on assiste : si vous n'en sortez pas avec une ouverture vers le monde des possibles et la volonté de grandir encore davantage, n'y allez pas. La *Torah* nous fertilise et comme en témoigne le premier commandement, nous enjoint à croire en notre propre lumière.

Nous sommes porteurs de graines mais il manque de l'eau, il manque de la *Torah*. Pas d'inquiétude : avec de l'eau, les graines pourront s'épanouir. L'estime de soi est exigée par la *Torah*. Le regard que tu portes sur ta personne est le tout premier instrument avec lequel tu peux servir *Hakadosh barouh Hou*.

Apprendre à s'estimer

Il existe deux types d'asservissement liés au temps. C'est d'ailleurs pour cela qu'il faut de se libérer de la pensée selon laquelle nous dépendons des astres. La première emprise liée au temps est celle du regret du passé.

C'est le regret d'une époque révolue, sans rides, sans fatigue, quand les enfants étaient petits, avec tel ex, c'était mieux ... C'est l'idée que rien ne sera à la hauteur du passé.

Le second asservissement lié au temps est la hâte de l'avenir.

Tantôt les jeunes filles regrettent de s'être mariées avec untel, tantôt elles espèrent la venue du bon. Ce sont deux tendances qui reviennent souvent et qu'on trouve aussi concernant les enfants. Les parents se situent entre la hâte d'en avoir et le désir de les voir quitter la maison. L'avant et l'après constituent deux grands asservissements.

"היום, אדם יצאים, בחזקת, קאריב."

Aujourd'hui, dit la *parasha*, vous sortez d'Égypte. La *Torah* insiste sur *hayom*, aujourd'hui, le meilleur moment pour déployer sa liberté. Écoutez cette belle histoire qui se déroula au Maroc au XVe siècle. Un juif qui était en prison se vit offrir par le mufti un jour de liberté par an. Le prisonnier s'empressa d'écrire à son *rav* pour demander quel jour choisir : *rosh Hashana* ? *Pessah* ? *shavouot* ?

le *rav* lui répondit *hayom*. A l'instant où on t'offre ta liberté, saisis-la. On n'attend pas pour être libre. En préparant ce cours, je me suis souvenue qu'au-dessus du bureau de mon père est suspendu un parchemin dans un cadre. On y lit une phrase de rabbi Nahman : *il est interdit d'être vieux*. Cela signifie qu'on ne peut pas se réduire à son histoire et en être le seul produit

Comment développer son estime de soi ? Tout d'abord, n'oublions pas que cette *mitsvah* s'adresse à des esclaves.

Voyons comment observer la première *mitsvah* de la *Torah*. Rachi explique le passage « *ahodesh aze lahem* » et précise que Moshe était alors dans l'embarras quant à la manière de déterminer le *molad*, le renouvellement de la lune. *Hashem* lui montra la lune du doigt et dit : *kaze*, comme ça, *ree*, regarde *vekadesh*, et sanctifie.

"וְהָרָאָה לוֹ בְּאֶצְבָּע אֶת הַלְבָנָה בְּרָקיעַ וְאָמַר לוֹ כְּזֶה רָאָה וְקָדַשׁ"

Les trois étapes nécessaires au renforcement de l'estime de soi apparaissent avec ce passage. L'estime de soi se crée au fil du temps à partir de croyances fondées sur l'expérience. Cela forge une image de soi. Or, la valeur qu'on s'accorde porte sur un support, sur l'image qu'on se fait de soi au fur et à mesure. A ce sujet, l'attitude des parents est déterminante même si elle peut être dépassée.

1. Kazé

Tout d'abord *kaze*, repérons un embryon de potentiel, une petite chose qui fonctionne, quelque chose qu'on maîtrise. En thérapie, je suivais un cours passionnant intitulé « la thérapie centrée sur les solutions ». Il s'agissait de repérer les « exceptions ». Une personne vient vous voir, avec un récit de catastrophes. On cherche l'exception, l'évènement qui s'est déroulé moins mal que d'habitude.

2. Réé :

Après avoir rassemblé ces exceptions, *ree*, visualise-les, concentre ton regard sur elles. Il faut se focaliser sur ce qui fonctionne !

3. Kadesh

Kadesh, dis-les, formule-les, raconte-les aux personnes en qui tu as confiance. C'est ainsi que notre fonctionnement se renforce de façon positive. La lune aussi est à l'état embryonnaire quand elle commence à apparaître. Mais elle s'élargit peu à

peu. Quiconque a élevé un enfant a déjà éprouvé cette méthode. Si vous voyez que l'enfant a rangé son jouet, vous relevez ce geste et l'en félicitez. Ce système est très efficace parce que chaque personne souhaite rehausser l'image qu'elle a d'elle-même. C'est bien pour cela que chaque mois appelle au renouvellement.

Nous nous étions demandés ce qui distingue la première partie du verset de la seconde. Ce qui va être neuf, *rosh hodashim lahem*, c'est le neuf que nous devons faire en nous-mêmes.

Sommes-nous toujours capables d'alimenter cette dynamique positive ?

Regardez combien la *parasha* insiste et s'adresse particulièrement aux mamans.

La femme a en elle, plus que quiconque, le potentiel du nouveau. Rav Hirsch l'évoquait, l'association du soleil et de la lune renvoie à celle d'*Hashem* et du peuple juif mais aussi à l'union des forces masculine et féminine dans le monde. A l'image de la lune, la force féminine est cyclique. La *parasha* se poursuit avec la sortie animée d'Égypte. L'agence juive n'existait pas, nous sortons tous ensemble, les femmes, les hommes, les enfants, les vieux, avec toutes sortes d'affaires pleins les bras. A peine sortis, nous recevons une nouvelle *mitsvah* qui traite encore d'un début.

"קדש-לי כל-בכור פטר פל-רחם, בבני ישראל--באדם, ובבהמה: לי הוא"

Kadesh li, sanctifie pour moi, *kol behor peter kol rehem*, tout premier né qui sort de l'utérus, *baadam oubabeema*, parmi le peuple et parmi les animaux. Le *pidion aben* qu'on fait hérite de ce commandement. Rav Hirsch explique cette *mitsvah* de nouveau qui présente cette fois un caractère féminin.

מצוה זו היא ביסודה קידוש הרחם. אם הילד הראשון הינו זכר, הרי שהוא נולד לא רק לביתו ומשפחתו, אלא לה' – בקרב ביתו ומשפחתו. בכך מוכרז, שרחם האשה אשר בלידת ילד זה נעשה לרחם-אם, וכל יתר הילדים העתידים לצאת ממנו – וכן כל הילדים האחרים שייולדו ואיתם כל הבתים והמשפחות שנבנים בישראל – קדושים הם לה'. רק בתוך הרחם ועל ידי הרחם נעשה הבכור לקדוש. מקור הקדושה אינו בבכור אלא ברחם

« Si le premier bébé né est un garçon, il ne naît pas simplement pour sa famille mais pour Hashem aussi. Et c'est ainsi que l'utérus de la femme qui à travers la naissance de cet enfant est devenu un utérus de maman, donnera naissance à tous les enfants à venir qui sont aussi kadosh pour Hashem.

C'est dans l'utérus et par son intermédiaire que l'aîné est devenu kadosh. »

Jusqu'à là je pensais que l'aîné avait un rôle particulier et faisait l'objet d'une certaine *kedousha* de ce fait. En fait, il n'est pas question de l'aîné mais de l'utérus qui devient celui d'une mère. C'était l'utérus d'une femme, il est devenu celui d'une mère. Une femme compte son cycle- et ses semaines de grossesse- à partir du premier jour des règles. Or les règles marquent la perte d'un potentiel de vie. On considère donc que cette perte fait aussi partie du processus de vie. En d'autres termes, l'absence, l'obscurité passée créent la lumière. Parce que l'utérus d'une femme se transforme en celui d'une mère, une femme croit au nouveau. On a tous vécu des pertes, des absences, des échecs, des obstacles mais une mère a aussi vécu le fait de donner la vie.

Une femme a donc en elle les ressources pour développer de la *emouna*, soit la certitude que nos vies peuvent soudainement devenir lumineuses. Depuis la faute d'*adam arishon*, le mal a été introduit dans le monde. Des personnes mauvaises, jalouses, décevantes existent et l'objectif est de faire un *tikoun*, d'opérer une réparation dans le monde. A l'image de cette faute est intervenue celle du veau d'or, collective. Depuis, nous nous efforçons de réparer les dégâts causés par ces fautes. L'obscurité de la nuit existe donc. Heureusement, au cœur de l'hiver, discrètement, la sève monte et la *Torah* attire notre attention sur ce phénomène. Également, quand il fait nuit, la lune nous rappelle la venue prochaine du jour. Tout cela nous rappelle à la lumière qui se loge en nous et qu'il faut puiser.

Tous les livres consacrés à la psychologie affirment que l'estime de soi tient aux croyances issues de nos expériences vécues, à l'attitude parentale et ...

à un degré de liberté personnelle !

Par exemple, quand un divorce déchire une même famille, un enfant va s'effondrer alors que l'autre va trouver des ressources. La liberté personnelle, c'est la singularité de la réaction d'une personne dans une situation donnée.

Ce degré de liberté est à amplifier tous les mois au moment de *Rosh hodesh* et en particulier pendant la fête de Pessah.

Cette liberté enfouie en nous se révèle en particulier la nuit du seder.

La *Torah* évoque cette notion à travers le mot *Pessah*. Chaque année, nous sommes amenés à revivre *Pessah*, *passover*, le passage au-dessus. Le nom de cette fête renvoie au moment où alors qu'IL frappe les premiers nés égyptiens, *Hashem* passe au-dessus des maisons juives. *Rav Friedman* explique au nom de *Rachi* que le *corban Pessah* s'appelle ainsi au nom de la *psiha*, du passage d'*Hashem* qui saute d'un égyptien à l'autre. Israël du milieu, *emtsai*, est sauvé, nous enseigne *Rachi*. Cette expression est à prendre dans une acception symbolique. Il n'est pas question du grand *tsadik* mais de la vaste majorité, du juif normal, le juif du 'milieu'. Pendant qu'*Hashem* passait, les hébreux avaient interdiction de sortir de la maison. D'un point de vue kabbalistique, la maison signifie l'extériorité. **Or, notre degré de liberté provient de l'intériorité.**

Rester à l'intérieur pendant qu'*Hashem* passe au-dessus de la maison, c'est être perçu en tant que *neshama*, essence inaltérable. *Hashem* ignore la façade qui est peut-être à refaire, Il ne s'attarde pas sur les *mitsvot* mal faites ou oubliées. Le soir de *Pessah*, *Hashem* se concentre sur l'intériorité restée pure et prête à se connecter. C'est l'embryon de lumière intérieur qui est en jeu et qui est appelé à se propager. Je suis toujours impressionnée de voir comme la fête de *Pessah* réunit massivement les familles. Quelque chose en nous se reconnecte ce soir-là. En réalité, cela nous vient d'Avraham Isaac et Yaakov, symbolisés par les linteaux de porte que les hébreux marquaient de sang. Nous sommes liés à nos ancêtres. Ces derniers font de nous qui nous sommes. Je crois que quel que soit notre difficulté, renouer avec la chaîne qui nous précède et s'y inscrire est d'un grand secours.

Nos aïeuls œuvrent activement pour nous ! Cela me fait penser à ce *shabat* que je vais passer au Maroc pour une *hiloula* particulière, celle de l'arrière-grand-père de mon gendre. Le mari de ma fille est un Cohen issu d'Oujda. Ils se sont rencontrés à l'issue d'une colonie de vacances tenue par mon frère dans laquelle ils étaient moniteurs. Après s'être renseigné, on a vu que la rencontre était pertinente. Ma fille qui rentrait en P1 n'avait pas très envie de rencontrer à ce moment-là, mais bien malgré nous, les choses se sont faites magnifiquement.

La famille de mon gendre vient d'Oujda donc. Au moment de déménager, ma belle-mère – originaire d'Oujda-tomba sur une vieille boîte de photos. Son père était président de la communauté d'Oujda. Sur un des clichés, elle vit qu'à côté de son père se tenait le *dayan*, arrière-grand-père de mon gendre. Les deux arrière-grands-pères étaient assis côte à côte, ensemble. Ils sont d'ailleurs enterrés dans la même cimetièrre. C'est la *hiloula* de ce fameux arrière-grand-père qui aura lieu le 5 shvat (le jour de mon anniversaire). Les conditions du *shidoukh* étaient tellement improbables qu'on a fini par se dire que les deux grands-pères s'étaient tout simplement mis d'accord depuis les hauteurs du ciel. Il est extraordinaire de voir comment les liens se font, avec l'aide du ciel.

Beezrat Hashem que cette *parasha* vous aide à gagner l'estime de vous que vous méritez d'avoir. Qu'elle vous permette de vous reconnecter à votre degré de liberté. Que poussent en vous toutes les graines du mois de *Shvat*. Que la *Torah* vous fertilise et vous rende capable d'encore plus !

Chabat Chalom !

Mariacha Drai

Réfoua chéléma – Guérison de:

- Hava bat Turquia
- Moche Nethanel ben Rachel
- Romy Rahel Hana bat Stéphanie Liat
- Noa Esther bat Hanna
- Eitan Schlomo Ben Myriam
- Eythan Refael ben Léa rahel
- Levana bat Malka
- Haim ben Yossef
- Carly Sarah bat Haya Simha
- Esther bat Cohava
- Shalom ben Cohava
- Habib ben Esther
- Keren Déborah bat Rivka Salma

SCANNEZ MOI !



La Paracha par Mariacha

L'estime de soi

Bo, Paris, Vendredi 27 Janvier 2023 17h21 – 18h32

essentielle

Pour la réussite de:

- Chalom ben Perla
- Noah Abraham ben Julia Lisa
- Annael bat Corinne Rahel
- Angie Sarah bat Eden
- Moshé ben Myriam
- Alexandra Esther bat Myriam
- Anouk Elisheva Adèle bat Nathalie Rahel
- Moché ben Haim
- Yossef ben Nina
- Éthel Rivka bat Nina
- Binyamin Yona Yehouda ben Shimon

Pour l'élévation de l'âme de:

- Josette Gnouna bat Lucie Simha
- Eric Arie ben Khamous
- Rahel bat Simha
- Joseph ben Mordekhai Halevy
- Louisa bat Léa
- Moché ben Mricha
- Anaëlle Mazal bat Nelly Aviva
- Bertoune Messaouda bat Simha
- Menana bat Rivka

Zivoug – l'âme soeur de:

- Myriam bat Hava
- Ilana bat Hava
- Carla Esther bat Rivka
- Alexandre Shimon Arie ben Kohava
- Shirel Danielle bat Nathalie Rahel
- Ilan ben Golda