

La paracha de Yitro, est celle du mariage, de l'union du peuple d'Israël à son Dieu.

Le peuple d'Israel accepte la Torah et reçoit les 10 paroles. De ce fait, c'est l'humanité toute entière qui avance enfin vers la direction qui lui est destinée. Si la Torah n'avait pas été acceptée, le monde serait retourné au tohu bohu.

Dans cette parasha, le peuple d'Israel sera nommé « *Am Ségoula* », peuple choisi afin d'être investi d'une grande responsabilité universelle.

Durant cet événement et après s'être trempé au mikvé, am Israel va recevoir une 'âme' supplémentaire afin de pouvoir accomplir sa mission.

Cette âme se nourrie, pour ainsi dire, par la grande quantité de mitsvots reçue au Sinai.

Être désigné comme « am segoula » n'implique pas l'octroi de droits supplémentaires mais à l'inverse, des devoirs et obligations.

Toute prise de responsabilité collective implique des devoirs supplémentaires.

Nous vivons actuellement dans un monde orienté sur les droits. On sort dans la rue, on brandit des pancartes et on exige toujours encore plus de droits. Ceux ne sont pas les droits qui font progresser les individus mais bien les devoirs.

Ce surplus d'âme reçu au Sinai implique certes des exigences mais aussi des réalisations hors normes.

Des lors, et cela est vrai pour un juif comme pour la personne convertie, du jour de sa conversion, il faudra désormais nourrir cette âme qui a reçue la Torah, et en reconnaître la conséquence; une capacité décuplée du Am Israel. Une capacité de déploiement qui explique la production du peuple juif dans le monde depuis de ce don de la Torah au Mont Sinai.

Mark Twain écrivain, Américain du début du XIXème et pourtant non juif, s'interroge sur la persévérance du fait juif d'une part mais aussi sur les réalisations exceptionnelles.

« Si les statistiques sont exactes, les Juifs constituent à peine un pourcent de la race humaine. Cela suggère une faible nébuleuse de poussière perdue dans l'éclair de la voie lactée. Normalement, on ne devrait guère entendre parler

du Juif, mais on en entend parler, on en a toujours entendu parler.

Il est aussi important sur la planète que n'importe quel autre peuple, et son importance économique est d'une extravagante proportion comparée à la petitesse de sa taille. Ses contributions à la liste du monde des grands noms de la littérature, de la science, des arts, de la musique, de la finance, de la médecine et des apprentissages complexes sont également de loin hors de proportion avec la faiblesse de son nombre. Il a fait dans ce monde un combat merveilleux, à toutes les époques ; et il l'a fait avec les mains attachées derrière le dos. Il aurait pu être vaniteux, et être excusé pour cela.

« Les Égyptiens, les Babyloniens, les Perses se sont élevés, ont rempli la planète avec leur retentissement et leur splendeur, puis se sont évanouis dans un rêve. Les Grecs et les Romains ont suivi, et ont fait beaucoup de bruit, puis ils ont disparu ; d'autres peuples ont vu le jour et ont tenu leur flambeau très haut pour un temps, mais ce dernier s'est éteint, et ils sont maintenant assis dans la pénombre, ou ont disparu.

« Le Juif les a tous vus, tous battus, et maintenant, il est ce qu'il a toujours été, ne présentant aucune décadence, aucune infirmité de l'âge, aucun affaiblissement de ses composantes, aucun ralentissement de ses énergies, aucun ternissement de son esprit alerte et combatif.

« Toutes les choses sont mortelles, sauf le Juif ; toutes les autres forces passent, mais lui reste. Quel est donc le secret de son immortalité ? »

Cette question a animé beaucoup de sociologues et scientifiques. Avoir un supplément d'âme est une force extraordinaire, ce qui explique également que des Juifs non-pratiquant soient si actifs dans de vastes domaines, l'humanitaire, la psychanalyse, la thérapie, les sciences ...

Pourquoi tant de Juifs dans ces domaines? la potentialité de leur âme s'exprime dans toutes les disciplines.

Les chiffres révèlent que, dans le monde, sur un extrait de 1000 personnes, 2 seulement seront juives (0,2 % de la population mondiale), pourtant 22% des prix Nobel ont été attribués à des Juifs, ils représentent également 50% des juges de la Cour suprême des états unis, on observe également leur

influence par la start-up nation et son impact dans le monde de la technologie.

Tentons de comprendre ce que la Torah exige de nous à travers les nombreuses mitsvots :

613 commandements, séparés en 2 catégories;

les mitsvots qui nous commandent de ne *pas faire* celles qui nous commandent de *faire*.

Finalement, toutes les obligations négatives nous enjoignent de ne pas abîmer ce monde qui nous est donné, quant aux obligations de faire, elles traduisent notre devoir de l'embellir, de le finaliser. C'est le ciel et la terre qui s'associent, c'est à dire Dieu et son peuple, pour rédimmer le monde, et le rendre meilleur.

Le Talmud *makot* précise que les 365 commandements négatifs, correspondent aux jours de l'année. Englobant la temporalité comme la totalité de l'être, car les commandements positifs, au nombre de 248, correspondent aux différents membres du corps de l'Homme. Les sages en déduisent une conséquence directe; il n'y a pas un instant sans qu'une mitsva ne lui soit associé.

En témoignent ces quelques illustrations :

- tu construis une maison ? fabrique une rambarde de protection !

- tu qui possèdes un champ ? laisse un espace pour l'indigent,

- tu te fabriques un habit ? tu dois vérifier qu'il n'est pas fait de lin et de laine.

- tu manges ? sépare le lait et la viande

- tu parles ? il y'a des choses interdites à dire ...

- Et même pour celui qui se promène, sur son chemin quand il trouvera un nid devra également respecter certaines règles. Il n'y aura donc pas de moment de l'existence sans mitsva qui ne lui sera associée.

La torah nous confère une grande responsabilité et pourtant il n'existe pas d'alternative, car il n'est pas possible d'être indigne dans ce chemin. Le peuple juif est tenu à l'exemplarité.

On peut parfois penser à tort que l'on fait des mitsvot *pour* Dieu. Dieu n'a pas 'besoin' de nos mitsvots.

Notre âme juive en a besoin afin de pouvoir s'exprimer pleinement.

Une dame m'a beaucoup touchée la semaine dernière quand en larmes, elle me disait à l'issue d'un cours qu'elle voudrait à nouveau marquer le

jour du shabbat. En faisant un plat spécial ou en allumant ses bougies.

Elle avait totalement cessé de le faire, comme pour marquer sa révolte, suite à un décès soudain.

Pourtant c'est nous-mêmes que nous punissons par cette attitude.

Voyons comment les 10 commandements peuvent nous aider à créer la meilleure version de nous-mêmes.

L'âme est invisible cependant le *Sforno* nous explique qu'elle peut s'exprimer par le prisme de 3 vêtements:

- La pensée
- La parole
- L'action

Chacune des 10 paroles, peut nous aider à produire le meilleur de nous-mêmes en se traduisant par l'un de ces « vêtements »

« je suis l'Éternel ton Dieu » *la pensée*

« Tu n'auras point d'autre dieu que moi ». *la pensée*

« tu n'invoqueras point Mon Nom en vain » *la parole*

« le respect du shabbat » *l'action*

« le respect des parents » *l'action,*

« Ne commets point d'homicide. » *action*

« Ne commets point d'adultère. » *action*

« Ne commets point de larcin. » *action*

« Ne rends point contre ton prochain un faux témoignage. » *parole*

« ne convoite pas » *pensée*

En étudiant chacun, on observe que le 1er et le 10ème commandement sont le socle de tous:

- Le premier commandement; « Je suis l'Éternel ton Dieu qui t'ai fait sortir du pays d'Égypte » c'est la raison de l'existence même de toute la Torah qui repose sur ce principe.

- Le 10ème; « ne convoite pas la maison de ton prochain: Ne convoite pas la femme de ton prochain, son esclave ni sa servante, son boeuf ni son âne, ni rien de ce qui est à ton prochain » c'est l'interdiction de convoiter, dans la globalité de tous les biens de son prochain.

Force est de constater qu'il existe un écart de difficulté entre les 9 commandements et le 10ème. Malgré cette difficulté Rabbainou Béhayé grand commentateur du XIIème siècle nous enseigne:

"קבעתו תורה עשירי [בעשרת הדברות], מפני שהוא שקול כנגד כל הדברות. שכל מי שלא נוהר מן החמדה, לסוף הוא נכשל ועובר על כולם"

« C'est le 10^{ème} commandements car il est équivalent à tous les précédents. Toute personne qui ne se travaille pas sur la convoitise risque finalement de transgresser tous les autres commandements ».

Voilà qui ne nous rassure pas ! Ce commandement semble aussi fondamental qu'impossible à réaliser. Ibn Ezra, comme beaucoup d'autres commentateurs se demande comment concrètement mettre en pratique ce commandement.

"אבן עזרא: אנשים רבים יתמהו על זאת המצווה: איך יהיה אדם שלא יחמוד דבר יפה בלבו, כל מה שהוא נחמד למראה עיניו?"
Beaucoup se demandent comment pratiquer ce commandement, comment une personne peut elle ne pas désirer une chose qui lui plait ?

En effet, observer ce qu'ont nos pairs et souhaiter acquérir de même constitue une base de la psyché humaine.

C'est de cette façon que l'on peut s'octroyer une valeur personnelle. Or toute personne a intrinsèquement besoin d'être valorisé, de sentir qu'il est capable, performant.

Dès la petite enfance, commence la comparaison avec son ami ou son frère. L'enfant a besoin de se rassurer qu'il est apprécié et perçu au moins autant que les autres.

C'est ainsi qu'il sent que l'on reconnaît sa valeur. La comparaison aux autres est une réaction automatique de l'enfant. On pourrait presque dire que c'est une pulsion de vie.

Dans ce cas, pourquoi est-ce interdit ?

D'autre part, si c'est un interdit insurmontable, pourquoi nous l'imposer ?

Toutes les mitsvots qui nous ont été donné sont décrites dans le cinquième livre de la Torah comme étant *très* proches de nous et non « dans la mer » ou « au-delà du ciel ». C'est donc une responsabilité que l'on peut assumer et loin d'être impossible.

Alors quel est le contenu de l'interdiction de convoitise et comment pratiquer ce commandement ?

Le terme; « *lo tahmod* » littéralement, signifie qu'il est interdit de penser à ce que l'autre a, pensée qui

quand elle se traduit **en action**, se concrétise par la conquête du bien de son prochain.

L'interdit de 'lo tahmod' n'est pas de penser au bien de son prochain, mais d'engager des actes pour obtenir ce qui ne nous appartient pas.

« *Hemda* » signifie en hébreu, avoir une pensée de convoitise sur ce qui ne nous appartient pas afin de tenter de l'obtenir.

Apparemment ce qui est interdit ici ce n'est pas la pensée qui convoite mais la pensée qui cherche une stratégie pour obtenir ce que l'autre a.

Toutefois, la Torah présente une autre version des 10 paroles dans laquelle un verbe a été ajouté concernant la convoitise.

La deuxième version des 10 commandements

Moshé, dans le 5^{ème} livre de la Torah, parasha « vaet'hanan » énumère à nouveau les 10 paroles lors de la répétition de la Torah .

(le cinquième livre de la Torah reprend l'histoire d'Israel depuis la sortie d'Egypte ainsi que les mitsvots)

Lors de cette reprise on redécouvre les 10 commandants avec des différences considérables;

"ולא תקמד, אשת רעך; {ס} ולא תתאנה בית רעך, שדהו ועבדו נאמתו שורו ותמרו, וכל, אשר לרעך."

Ne convoite point la femme de ton prochain, et ne désire la maison de ton prochain ni son champ, son esclave ni sa servante, son bœuf ni son âne, ni rien de ce qui est à ton prochain

Le verbe « désirer » a été ajouté. Cela signifie que non seulement il est interdit de convoiter – à savoir tenter d'obtenir ce que l'autre possède- mais aussi de simplement désirer.

Nous revenons donc à notre question initiale : comment ne pas désirer ?

De plus, pourquoi existe-t-il de telles différences entre les deux versions ?

Le Midrash rapporte que Dieu demanda aux peuples du monde, lequel d'entre eux prendra la responsabilité de la Torah, finalement c'est le Am Israel qui accepte la Torah.

Les autres nations n'ont pas d'autres obligations que le respect des 7 mitsvots noahides mais le don de la Torah et la révélation d'H' dans le monde est un évènement historique si majeur qu'H' donne

une première version des 10 paroles beaucoup plus accessible.

H' « espère » ainsi que les non juifs s'inspireront positivement des 10 paroles.

Ainsi, dans la première version, H' ordonne de se **souvenir** (*zakhor*) du jour du shabbat alors que dans la deuxième il faut **garder** (*shamor*) le shabat !

Pour se souvenir, il suffit de marquer le jour en faisant kiddoush, de bons petits plats, des habits plus élégants, une jolie table. C'est le shabat classique traditionaliste qui ne demande pas beaucoup d'efforts et qui est très agréable à vivre. Aucune contrainte et beaucoup d'ambiance et de nourriture

Mais notre âme juive nécessite bien d'avantage ! Nous devons aussi – pour vivre pleinement un shabbat- nous abstenir de le transgresser.

De même, on ne peut se suffire de bannir la convoitise.

Il faut y ajouter l'interdit de **désirer** ce qui est à l'autre.

Bien sur, il faut que nous trouvions dès lors une alternative qui nous permette de nous évaluer sans pour autant se comparer et désirer.

La jalousie positive

Dans tous les traits de caractère « *midot* », il existe toujours un aspect positif et un autre négatif.

Ainsi, il existe une jalousie positive. Le traité de talmud baba batra évoque cette jalousie et la qualifie d'inspirante.

קנאת סופרים תרבה חכמה « la jalousie de la sagesse multiplie la sagesse »

Concernant cette jalousie, une récompense est même prévue, expliquent les *hakhamim*, pour ceux qui ressentent cette jalousie stimulante.

De quoi s'agit-il ?

Regarder les réalisations des autres, est une attitude qui fait partie du fonctionnement humain. Si les réalisations des autres nous stimulent et provoquent en nous une volonté propre de réalisation et d'accomplissement, nous sommes dans une comparaison inspirante qui nous aide à nous dépasser.

Cette jalousie est non seulement permise mais recommandée !

Nous avons tous autour de nous une personne au moins qui est source d'inspiration et qui provoque en nous une progression. Il n'est aucunement

question de lui retirer ce qu'elle a, ni d'obtenir par des stratégies ce qui n'est pas à nous.

Nous nous comparons dans le but de progresser.

Cela signifie que nous nous stimulons par la comparaison que dans des domaines qui nous concernent et dans lesquels la progression est envisageable.

Les *hahamim* vont même jusqu'à dire que sans jalousie il n'y aurait ni mariage, ni construction de maisons dans le monde.

Mais comment vérifier qu'il ne s'agit que de ce type de comparaison stimulante ?

Il est fondamental de pouvoir s'introspecter pour savoir repérer si l'on est dans une comparaison source de motivation ou au contraire destructrice.

Tout d'abord, vérifions notre sincère volonté de voir l'autre poursuivre sa réussite. Sommes nous capable de lui souhaiter encore et plus ? Si c'est le cas alors nous sommes effectivement face à une personne dont les réalisations sont stimulantes !

L'exemple de Rahel :

Léa a l'immense bonheur de mettre au monde des enfants chaque année. A ses côtés, Rachel demeure stérile.

"וַתֵּרָא רָחֵל, כִּי לֹא יֵלְדָה לַיַּעֲקֹב, וַתִּקְנֶנָּה רָחֵל, בְּצֹחַתָּהּ"

Le texte de la torah écrit textuellement que Rahel a jaloué sa sœur.

Rashi explique que Rahel a trouvé en Léa une source d'inspiration pour pouvoir elle-même devenir méritante et avoir des enfants.

Elle a envié ses bonnes actions. Elle se disait : « Si elle n'était pas plus vertueuse que moi, elle n'aurait pas mérité d'avoir des enfants ! »

Il y a une distinction fondamentale à faire entre source d'inspiration et convoitise.

La source d'inspiration décuple les forces de chacun. Malheureusement, souvent à l'examen de notre comportement, la jalousie n'est pas cette version stimulante, mais un sentiment qui provoque une frustration et un sentiment d'aigreur.

La jalousie négative

"רָבִי אֶלְעָזָר הַכֹּהֵן אָמַר: הַקְּנָאָה, וְהַתְּאַוָּה, וְהַכְּבוֹד מוֹצִי אִין אֶת הָאָדָם מִן הָעוֹלָם"

Dans le traité de avot, il est précisé que la jalousie, les pulsions et la recherche d'honneur extraient l'homme du monde.

Qu'est-ce que signifie cette extraction du monde ?
De quel monde est-on retiré ?

Chacun possède son monde intérieur, celui dans lequel il doit s'épanouir et se déployer.

Il se construit en fonction de nos goûts et de notre vie, avec ses domaines d'épanouissement et de réalisation. Quand une personne succombe à cette jalousie dans sa dimension négative, elle sort de son monde de réalisations, toute son énergie qui avait vocation à être utilisée pour sa réalisation est dispersée dans cette jalousie.

Il sort de son propre monde pour pénétrer un monde fantasmé.

Le premier axe de travail pour rester connecté à son propre monde nécessite une réflexion approfondie concernant la singularité des êtres.

Chaque personne a reçu à la naissance une boîte à outil unique afin de remplir sa mission qui est également unique.

L'histoire suivante représente parfaitement l'importance et l'unicité de chacun.

Arturo Toscanini chef d'orchestre italien inégalé, est devenu un véritable mythe. Un génie hors norme.

À la fin de sa vie, un journaliste souhaite l'interroger en vue de la rédaction de sa biographie.

L'artiste décline un rendez-vous, la raison ? Il souhaite écouter lors d'une diffusion radiophonique, le concert qui est l'interprétation d'une œuvre musicale qu'il a composée. Il ne pouvait en effet se rendre en Tchécoslovaquie et devait alors se contenter de cette diffusion via la radio.

Le journaliste en profite pour lui demander s'il peut être présent lors de cette diffusion.

Le journaliste assiste donc et observe l'écoute attentive du chef d'orchestre.

Lorsque le concert s'achève, Toscanini est un peu déçu. Il explique qu'il a ressenti l'absence d'un violon.

Le journaliste vérifie et on lui confirme que parmi les 120 instruments, un violoniste était absent.

« Comment avez-vous pu déceler cette absence parmi les 120 instruments ? »

Toscanini répond :

« Pour le spectateur, l'absence ne se ressent peut être pas, mais moi qui ai écrit les partitions de chacun, j'ai ressenti l'absence de cette partition »

De la même manière, nous avons chacun notre partition.

Elle a été écrite pour nous, elle est unique et singulière. Si nous sommes préoccupés par les partitions des autres, comment pourrions nous jouer notre propre morceau ?

Le Rabbi de Loubavitch questionne; pourquoi Dieu se donne tellement de mal à nous dessiner chacun si différent sinon pour nous rappeler que chacun a sa partition à jouer.

Plus encore, Rabbainou behayé détaille les conséquences de la jalousie :

רבינו בחיי: אמרו במדרש כל מי שהוא חומד מה שאינו ראוי לו, מה שחומד אין נותנים לו ומה שבידו נוטלים ממנו. שכן מצונו בנחש הקדמוני נתן עיניו בחווה וחמדה, ולא הייתה ראויה לו. מה שביקש לא ניתן לו ומה שבידו נטלו ממנו, שהרי נתקלקל על זאת, על גחונך תלך

Toute personne qui convoite, n'atteindra jamais l'objet de la convoitise et ce qu'il a déjà lui sera retiré. Ainsi, le serpent a convoité Eve, il n'a rien obtenu et en plus il est devenu un rampant

L'utilisation du temps à la convoitise empêche son utilisation pour ses propres réalisations.

Il est donc nécessaire de s'analyser et considérer que finalement, si une inspiration ne s'est pas traduite en réalisation; il s'agit de jalousie dans sa dimension négative. C'est une pente glissante car, connectée aux biens des autres, une personne se déconnecte de ce qu'elle est. Les réseaux sociaux sont le parfait théâtre de cette problématique.

Dans la Torah, Korah, le cousin de Moshe, est un parfait jaloux. Sa jalousie se concentre sur son statut de Levy est non de Cohen. Il était connu pour sa richesse mais si concentré sur son ressentiment il ne parvient pas à être dans la production.

Moshé lui répond :

"וַיִּדְבֹר אֶל-קִרְחַת וְאֶל-כָּל-עֲדָתוֹ, לֵאמֹר, בִּקְרִי יִדְעֵה אֶת-אֲשֶׁר-לוֹ"
Demain matin, H' fera savoir ...

Pourquoi avoir attendu le lendemain matin ?

La hassidout, explique qu'il existe une frontière entre le rôle de chacun dans le monde, ainsi de la lune, et du soleil, du jour et de la nuit. Moché voulait que korah s'inspire des frontières entre le jour et nuit et de la nécessité de chaque moment.

Korah veut jouer le rôle d'Aharon car il ne prend pas conscience de l'importance de son propre rôle.

La maturité c'est aussi se concentrer sur son talent, il peut nous manquer la connaissance de ce talent, par conséquent, surtout auprès des enfants il est important de développer leur connaissance d'eux-mêmes pour que chacun développe sa propre capacité.

Maitriser sa deuxième pensée

La jalousie peut résulter d'une nature mais elle peut aussi varier en fonction d'un travail sur soi.

Ce travail implique une volonté de maitriser sa pensée.

Est-ce possible ?

Le Tanya nous enseigne un principe exceptionnel dans le chapitre 12; la première pensée qui surgit est effectivement difficile à contrôler, une personne constate le bien de l'autre dont elle ne dispose pas pour son profit.

Mais dans la suite du parcours de cette pensée, il est possible de faire preuve de force, et de bloquer la deuxième pensée ;

כי המוח שליט על הלב בתולדתו וטבע יצירתו

« Le cerveau peut maitriser le cœur ». Une fois conscient de ce sentiment de jalousie, il nous est loisible, soit de le nourrir et cela va alors produire une inertie, soit de le stopper en le remplaçant par une autre pensée, par une réalisation personnelle.

Si l'on ne peut empêcher une première pensée de traverser un esprit on peut contrôler de ne pas la laisser se développer à l'intérieur de soi et la laisser s'épandre.

C'est cela qui nous est demandé par la deuxième version des 10 commandements.

Pourquoi ? Car Dieu nous fait confiance, Il nous confie le rôle de frère aîné, il nous incombe de remplir notre mission propre.

Or cela est impossible en étant concentré sur ce qui se passe chez l'autre.

H' a besoin de nous pour rédimier Son monde. Il souhaite que nous jouions tous et toutes notre partition unique.

Ne convoite pas et ainsi, tu vivras pleinement ta vie, le monde entier en a besoin !

Chabat Chalom !

Mariacha Drai

SCANNEZ MOI !



essentielle

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

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

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

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