

# La Paracha par Mariacha

## Comment raconter sa story ?

Metsora, Paris, Vendredi 8 Avril 20h13 – 21h23

essentiE

Pour ce cours sur *Metsora*, nous allons tenter de raconter notre histoire.

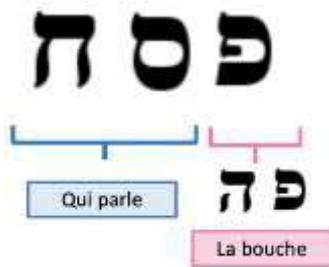
Notre histoire se situe à l'opposé de la story momentanée et fugace qu'on peut voir sur Insta. Dans l'univers d'Instagram, plus la story est superficielle, plus elle est appréciée. Elle doit être belle, attrayante et doit renvoyer à une émotion immédiate. La story d'Insta s'évapore bien vite mais ouvre sur un imaginaire.

Avec le mois de *Nissan*, c'est une story de groupe que nous avons à raconter. Celle-là est profonde, a le pouvoir de nous transformer et dure toute l'année. L'histoire de la sortie d'Égypte, *Sipour yetsiat mitsraim*, est une histoire à la fois collective et personnelle.

A nous de trouver les mots pour raconter cette histoire en restituant son caractère consistant, profond et puissant. Nous allons voir comment dire cette histoire de façon à ce qu'elle bouleverse nos plus profonds verrous. L'idée ici n'est pas de toucher un auditoire mais de s'auto-bouleverser. *Pessah*, vous le savez, c'est d'abord Passover, passer au-dessus, mais aussi *pe*, la bouche et *sah*, qui parle. La *mitsvah* va être **de raconter, de dire, de parler sans arrêt**.

Parler de façon consistante et utile implique une préparation.

En thérapie, la parole est censée faire émerger des trésors enfouis en nous. A *Pessah*, c'est une parole de cet ordre que l'on espère voir émerger. Il y a donc deux façons de parler.



### Les 3 hamets de notre vie

Pour pouvoir parler intelligemment, pour avoir une parole vraie et libératrice, il faut faire le nettoyage que nous nous efforçons de faire en ce moment. Que l'on soit chez nous à *Pessah* ou non, faire ce nettoyage est **essentiel**. (Même les non juifs font un ménage de printemps, inspirés certainement par notre énergie). C'est dire combien le *hametz* doit être retiré.

Ce que nous mettons un mois à faire ne prend pourtant qu'une ligne dans la *halakha* : « Quand l'homme prendra son balai la veille de *Pessah* et passera le balai dans sa maison... ». Nous le savons, ce ménage doit être fait et requiert du zèle.

Cela va retirer en nous tout ce qui relève du gonflement, du superficiel et nous permettre de faire place à notre propre authenticité.

Il y a effectivement deux sortes de *hametz* : le *hametz* de l'être et celui des miettes. *Rav Wolbe* le dit, nous l'avons vu la semaine dernière, lorsqu'on chasse le *hametz* ici-bas, ce mouvement retentit dans les mondes supérieurs et en moi. Il y a mille entraves dans une vie. Des tas d'évènements prennent une place démesurée et créent un effet d'étouffement. Comment faire face à tout ce *hametz* ?

Les *hahamim* nous proposent de comparer les mots *hametz* et *matzah*. Le *mem*, le *tsadik*, le *mitz* qui renvoie à l'intériorité est commun aux deux mots. *Mitz*, l'intérieur, la sève est présente en nous et va s'exprimer avec la venue du printemps, à l'image de *birkat aylanot*.

*Hametz* חמץ *matzah* מצה - se distinguent à travers les lettres *het* ח *het* ה. Quelle est la différence entre ces lettres ? Le *hé* a une fenêtre ouverte vers le haut, alors que le *het* est fermé sur lui-même. *Het* a une valeur numérique de huit, *he*, de cinq. Trois petits points distinguent ces deux lettres. (On espère que la différence entre *Lepen* et *Macron* sera plus marquée que ça.)

Ces trois points de distinction renvoient à trois axes selon nos *hahamim*. La *Mishna* dans *Avot*, au nom de *rabbi Elazar Akapah* distingue 3 mauvais traits de caractère *kina*, la jalousie, *taava*, la pulsion et *kavod*, le désir des honneurs.

רבי אלעזר הקפ"ר אומר הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם

« *Motsim et aadam min aolam*, ces trois éléments extraient l'homme du monde ».

Lorsque tu es envahi par ces tendances, tu n'es plus sur terre, tu quittes la réalité du monde. Le dénominateur commun entre la jalousie, la pulsion et la recherche des honneurs est l'orgueil ou une vision de soi surdimensionnée. Dans le cas de la jalousie, on s'insurge à l'idée que l'autre ait quelque chose qui nous revient, croit-on, de droit. Dans le cas de la pulsion, l'orgueil et le corps commandent de tout posséder et dans le cas du *Kavod*, on croit devoir être placé au centre. Dans ces trois cas de figure, le « je » occupe une place excessive.

Le *rav Wolbe* z'l, explique que le nettoyage du *hametz* nous nettoie de la jalousie, de la haine -ce

# La Paracha par Mariacha

## Comment raconter sa story ?

Metsora, Paris, Vendredi 8 Avril 20h13 – 21h23

essentiE

qui vient lorsque la jalousie n'a pas été soignée- et le manque de *emouna*. Lorsque l'être se surestime, il oublie effectivement qu'une force supérieure régit le monde. La recherche de *kavod*, le besoin d'être au centre de toutes choses a pour effet d'évacuer D. du panorama. Le *bitahon*, croire véritablement en D., être convaincu d'être accompagné au quotidien implique de ne pas occuper soi-même trop de place, de revenir au monde au réel en quittant un monde imaginaire autocentré.

### Orgueil et médisance

Voyons comme la *Parasha* de la semaine nous force à travailler notre orgueil. Lorsque tu es envahi par ta propre personne, tout devient disproportionné. On en arrive à des brisures terribles.

L'histoire de la sortie d'Égypte nous amène à nous défaire des épaisseurs de l'ego. Tout d'abord, cette histoire est celle d'une incroyable fratrie, celle de Moshe, d'Aaron et de Myriam. La délivrance commence avec *Hashem* qui se dévoile à travers le buisson ardent et ordonne à Moshe de délivrer Son peuple. Moshe trouve des prétextes pour éviter de faire ce qui lui est demandé et finit par dire : « *shlakh na béyad tishlakh*, peux-Tu envoyer celui que Tu devrais envoyer ? » Son grand frère Aaron est effectivement le grand *Rav* de l'époque en Égypte. *Hashem* répond, « *veraakha vesamah belibo* », il va te voir arriver avec cette bonne nouvelle et va se réjouir dans son cœur.

Toutes les histoires de fratrie dans la Genèse sont tragiques. En revanche, dans cette fratrie-là, chacun joue son rôle, chacun est à sa place. Je suis Aaron, je suis un Cohen, je suis Moshe, j'ai été nommé comme leader, chacun donne sa place à l'autre et tout se déroule bien. L'absence de jalousie dans cette fratrie la rend libératrice.

*Pessah*, c'est le moment pour les fratries de se retrouver, souvent chez les parents, chez les grands-parents. Les questions rejaillissent, parfois les vieilles jalousies aussi. Tout n'est pas parfait dans une fratrie. Il y en a toujours un pour prendre toute la place. C'est toujours le même qui décide de tout et qu'on écoute. A *Pessah*, l'occasion nous est donnée de nous inspirer de la fratrie magnifique de Moshe. Travailler sur la jalousie, c'est travailler sur notre orgueil le plus primaire.

Le second élément mentionné par *rav Wolbe* est la haine, souvent produit d'une jalousie non traitée. A l'entrée du *seder*, on montre le pain de misère et on dit cette phrase en araméen : « *kol dirfin yéte veyokhal* », que celui qui a faim vienne et mange. On est assis, attablés, on a fait *kiddoush*. Il est un peu tard pour faire les invitations, non ? Une explication affirme qu'on convoque ainsi les anges et une autre enseigne qu'on fait référence au mouvement collectif de préparation du pain la fameuse nuit du 15 nissan. Le principe était alors de former le plus de galettes possibles puisqu'on ignorait combien de temps prendrait le voyage. Certaines familles avaient le temps de faire dix kilos, les mères débordées n'avaient peut-être le temps que d'en faire deux.

A la sortie d'Égypte, certains avaient donc beaucoup, d'autres très peu de galettes. Sans attendre, les *matzot* furent mises en commun pour qu'effectivement chacun vienne et mange. C'est pour cette raison qu'on coupe la *matza* du milieu en deux et qu'on retire la grande partie. Cette partie-là, c'est celle que j'ai donné aux autres. A *Pessah*, il y a de la place pour un invité surprise. Voyez comme les *habad* du monde ouvrent leurs *beit habad* et dressent de grandes tables pour recevoir autant que possible. Leur œuvre est tout simplement extraordinaire.

Passons maintenant au dernier élément nommé par *Rav Wolbe* : le manque de *emouna*. On manque de *emouna* quand on n'arrive pas à croire que l'on va s'en sortir, que la *geoula* va intervenir, qu'on va trouver son *mazal*, fonder son foyer ou autre. Il y aura toujours des remarques faites qui alimenteront le manque de *emouna*. Et là, *Hashem* nous offre un véritable stage de *emouna*. Le septième jour de *Pessah*, quand la *shira* est chantée, quand la mer s'ouvre et qu'on dit tous ensemble : « *vayaaminou baHashem oubéMoshe avdo* », ils ont eu confiance. Avant de faire cette cure collective de *emouna*, nous en mangeons. A *Souccot*, on se place **sous la *emouna***. Nous devons être capables de voir le ciel à travers le *skhar*, le toit fait de tous les déchets de l'agriculture et qui représente tout l'inaccompli de nos vies. A *Pessah*, **nous consommons carrément la *emouna***.

Les *hahamim* de la *Kabbala* appellent la *matza*, « *lekhem dené eimnita*, le pain de la *emouna* ». Quitter l'Égypte sans agence juive, sans *Elal*, en

# La Paracha par Mariacha

## Comment raconter sa story ?

Metsora, Paris, Vendredi 8 Avril 20h13 – 21h23

essentiE

suisant Moshe avec un sac à dos, quelques bêtes et des galettes constitue une telle preuve de confiance en D. que nous bénéficions de ce mérite jusqu'à aujourd'hui. *Lekh tekh akharay bamidbar*, tu M'as suivi jusque dans le désert, dit *Hashem*.

Le mérite du *Am Israël* est d'être sorti collectivement en prenant ce pain, symbole de *emouna*. En ingurgitant ce pain, notre corps devient *emouna*. Toutes les parties d'orgueil qui se collent à nous, qui entravent notre existence et notamment la certitude de voir le printemps arriver, vont pendant la semaine, se confronter à de la *emouna* concrète. Cela va nous permettre de réduire la couche d'orgueil en nous.

La *Parasha* de cette semaine est *Metsora*. Cette année, elle est lue indépendamment de *Tazria* et avant *Pessah*. En d'autres termes, il va falloir faire un véritable bain de bouche avant d'arriver à *Pessah*. A travers le fait d'ingurgiter la *matza*, de boire les quatre coupes de vin et de raconter le récit de la sortie de la sortie d'Égypte, ce sont toutes nos fonctions buccales qui sont convoquées. On va manger, parler et boire de la *mitsvah* explique le rabbi de Izbishé. La bouche est centrale le soir du *seder*. Pour qu'elle puisse faire ce travail et réduire les couches d'orgueil qui nous entravent, il va falloir se débarrasser du *Hametz* et vivre le plus grand *Shabat* de l'année.

Historiquement, ce *shabat* marque le moment où nous avons pris l'agneau, mené au pied du lit et égorgé. Lors de ce *shabat*, nous allons redécouvrir qui nous sommes véritablement. Le travail qui nous est donné de faire porte sur la parole. A nous de purifier notre bouche qui peut être utilisée de façon extraordinaire comme de façon destructrice. Il est rare que j'enseigne la *parasha Metsora* puisque la plupart du temps, elle va de pair avec *Tazria* qui traite de fertilité, sujet que j'affectionne tout particulièrement. *Metsora* parle de l'interdit du *lashon ara* qui apportait des plaies sur les murs de la maison, sur les habits puis sur la peau, dans le cas où la personne ne faisait toujours pas *techouva*. Cette maladie spirituelle pouvait être guérie par le Cohen qui excluait la personne du camp jusqu'à ce qu'elle comprenne combien il est dur d'être coupé des autres. A cela faisait suite un processus de purification et une offrande au temple. Je n'ai quasiment jamais enseigné *Metsora* et je n'aime

pas enseigner cette section car je ne me trouve pas légitime.

Il existe plusieurs niveaux de *lashon ara*. Le *lashon ara* hideux qui consiste à parler d'untel pour le plaisir d'en parler, ou pour se grandir soi-même. Ensuite, on a le *lashon ara* qui intervient lorsqu'on est bouleversé par quelque chose et qu'on déverse une pensée amère. Le *lashon ara*, c'est affreux et cette année, pour la première fois, je vais en parler. Pour la première fois de ma vie, j'en ai subi un qui était tellement infâme que je pense pouvoir parler de ce sujet avec un peu plus de hauteur et enrichie par l'expérience vécue par la victime.

Cette semaine, veille de *tazria* (qui traite également de la médisance) une amie d'enfance m'a téléphonée pour me parler de quelque chose qui avait eu lieu sur un groupe Whatsapp dans sa ville. Quelqu'un a envoyé l'affiche d'un de mes cours sur un groupe et quelqu'un d'autre a conseillé de se méfier de celle qui donnait cours, qui serait d'après elle 'controversée'. Cette personne a donc balancé de la pure médisance sans vérifier aucunement ses dires ... C'est tellement moche.

Tout cela provient d'une personne ordurière en Israël, qui est arrivée avec sa longue barbe en France et a organisé une véritable cabale contre moi il y a déjà presque un an. Je passe les détails qui donnent la nausée... Certains ont un orgueil tellement surdimensionné qu'ils créent de la dissidence partout où ils vont, notamment dans toutes les villes que la personne en question a parcourues.

Triste effet de la médisance et de l'envie gratuite de nuire ... Certaines personnes utilisent leur bouche de façon hideuse. Combien de *rabanim* sont allés voir cette personne en lui expliquant qu'elle faisait une grave erreur et qu'il était important de demander pardon. Plus grave que le *lashon ara*, c'est le *motsi shem ra*, le fait de dire du mal de quelqu'un, inventé de toute pièce, dans le seul but de détruire la personne. Il se trouve d'ailleurs que ça a été fait en public. Or une parole, par définition, ne peut être rattrapée. Impossible de réparer la destruction induite !

De là à publier sur des groupes whats app, il n'y a qu'un pas ...

La personne qui a réagi sur le groupe Whatsapp a finalement enquêté et a vite réalisé son erreur mais n'a étonnamment pas pris la peine de demander

# La Paracha par Mariacha

## Comment raconter sa story ?

Metsora, Paris, Vendredi 8 Avril 20h13 – 21h23

essentiE

pardon. Pourtant, c'est grave de détruire quelqu'un. Aujourd'hui je le sais ...

Quand je lis la *parasha*, je la lis désormais avec un autre regard. J'essaie notamment d'imaginer la posture et l'aplomb d'une personne malveillante. Que se passe-t-il dans son esprit ?

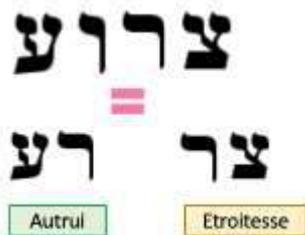
Pour colporter des médisances sur un groupe ou pour dire des horreurs d'une personne en public, il faut être porteur d'un orgueil démesuré. En réalité, l'orgueil est bien pire que ce que l'on pense. *Motsi et aadam min aolam*, cela extrait véritablement l'homme du monde.

On peut tenter d'aller voir la personne et lui expliquer qu'elle se trompe, elle n'entendra pas raison, n'étant plus dans ce monde. C'est comme si la personne devenait tellement sensible à son propre ego, à sa propre place, qu'elle devient insensible à toute émotion extérieure.

Rappelez-vous de l'inquiétude de Moshe : Aaron pourrait légitimement penser qu'on lui prend sa place. Mais non, chacun occupe une place différente et a l'intelligence de l'apprécier. J'ignorais que pour donner des cours de *Torah*, on devait sortir avec un gilet pare-balles. Il y a tellement de travail à faire dans ce monde qu'il y a de la place pour tous.

Voyons ce qu'est la *tsaraat*, cette maladie spirituelle qui attaque la peau. Ce terme de *tsaroua* est formé de deux mots : *tsar*, l'étroitesse et *rea*, autrui, le prochain. צרוע = צר רע

*Tsaroua*, c'est lorsqu'on a pris une personne avec l'infinité de possibilités qu'elle contient et qu'on la réduit à de l'étroitesse. Sans parler de la

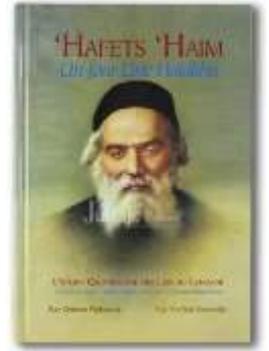


médisance extrême des fous furieux que j'ai mentionnée, parlons de ce *lashon ara* qui empeste nos vies, à savoir ce qui est rapporté sur la belle-sœur, la sœur, le voisin etc. La problématique du *lashon ara* tient à ce que l'on dit de vrai et de mal sur une personne.

En dehors des quelques exceptions telles que révéler des informations validées et utiles à une personne qui va se marier (voir le livre exceptionnel du *Hafets Haïm* à ce sujet), il faut se demander ce qu'apporte ce qu'on raconte. Même si

le récit qu'on fait d'une personne est vrai, qu'en est-il du reste de sa personne ? Qu'en est-il de sa capacité à grandir, à se développer, à se réaliser ?

Les possibilités d'un être sont infinies or *tsar rea*, on le diminue à travers des paroles réductrices. En réduisant une personne, on l'empêche de se dévoiler dans son infinité de possibilités. Or la sortie d'Égypte, c'est précisément retrouver nos infinités de possibilités.



Un des plus gros *lashon ara* que nous faisons porte sur nous-mêmes. Je suis nulle, je n'y arriverais pas, avec une famille pareille, ce n'est même pas la peine, etc. L'interdiction de *lashon ara* porte aussi sur nous-mêmes. Nous devons également voir les infinités de possibles qui sommeillent en nous. Maison, vêtement, peau forment des couches successives qui se rapprochent de l'être. De la même façon que ces éléments externes ne caractérisent pas l'être, la personne sur laquelle on parle est considérée à partir d'éléments extérieurs à elle.

Que faire après avoir exclu du camp une personne coupable de *lashon ara* ?

וְצִנְהָה, הַכֹּהֵן, וְלָקַח לְמִטְהַר שְׂתֵי-צִפְרִים חַיִּים, טְהוֹרוֹת; וְעֵץ אֶרְזוֹ, וְשֵׁנִי תוֹלַעַת וְאֶזֶב. *Vetsiva haCohen*, sous l'ordre du Cohen, *velakakh lamitaer*, celui qui voudra se purifier prendra, *shtei tsiporim hayot*, deux oiseaux vivants, du bois de cèdre et de l'écarlate qui vient d'un ver, *veezov*, de l'hysope.

On a donc deux volatiles, du cèdre, un arbre qui monte haut, de l'hysope, un feuillage qui pousse bas et l'écarlate d'un ver. Le verset explique qu'un oiseau sera offert en offrande et que le second est renvoyé dans les airs. Pourquoi alors en amener deux ? Et pourquoi des oiseaux ? Rachi explique : *puisque toutes ces affections sont engendrées par le lashon ara, qui constitue la conséquence de piailleries, on amène des oiseaux, créatures bavardes.*

Le bois de cèdre renvoie à l'orgueil, cause première de toute forme de *lashon ara*. Le cèdre qui est si haut nous rappelle qu'*Hashem* se place au-dessus de nous. L'écarlate d'un ver et l'hysope, moyens de la guérison, sont comparés à une personne,

contrainte de revenir à sa place en abaissant son orgueil.

Quel est le travail à faire pour s'extraire de cette tendance ? Rav Friedman explique que l'oiseau vivant qu'on laisse repartir va déployer ses ailes et disparaître dans les hauteurs du ciel. Celui qui aurait abîmé ses pensées avec de l'arrogance et de l'orgueil doit revenir à sa place et élever son esprit à l'image de l'oiseau, vers la grandeur du créateur. L'oiseau sacrifié renvoie à la vie détruite par des paroles cassantes. Au lieu d'avoir la hauteur du cèdre, reviens à ta place et comprend la force d'une parole mal employée. Cela dit, il ne s'agit pas de ne plus parler. Le second oiseau libéré s'élève très haut, de la même façon que tu peux toi aussi atteindre des sommets. La bouche ne doit pas être utilisée pour détruire parce que son potentiel est immense. C'est un outil thérapeutique pour toi mais aussi pour tous ceux qui t'entourent. Un mot gentil, un compliment, un bravo, un merci peuvent transformer la vie d'une personne. Je constate même cela dans ma famille.

La plus belle phrase qu'on puisse dire à nos enfants c'est : merci *Hashem* de m'avoir donné cet enfant. Quoi qu'il arrive, papa et maman remercient *Hashem* de mon existence, sans même que j'ai quoi que ce soit à prouver ou à accomplir. On ne se rend pas compte du bien qu'une phrase pareille peut produire. L'oiseau qui s'envole évoque les hauteurs que la bouche peut atteindre à travers de tels mots. D'ailleurs, plus la bouche est utilisée de cette façon, plus elle est créatrice, purifiée, à l'image de celle d'*Hashem* qui créa par la parole, moins on dit de *lashon ara*.

La première fois que j'ai compris la force de la parole c'était avec une élève, il y a des années. Je donnais cours à Bonneuil et j'avais remarqué cette jeune fille qui assistait assidument aux cours et remplissait des cahiers entiers. Un jour, je la rencontrai dans un centre commercial avec sa maman et je m'aperçus qu'elle était gênée de porter un jean devant moi. Je voulus la mettre à l'aise donc je me tournai vers sa mère et dis : « madame, *ashre yeladto*, bienheureuse celle qui la mise au monde ». Elle me regarda avec de grands yeux et me demanda pourquoi je disais ça. J'ai répondu que sa fille était extraordinaire d'assiduité, que j'étais émerveillée de voir combien elle se laissait imprégner de *Torah*. La jeune fille s'était mise à

pleurer, la maman avait les yeux embués. On ne se rend pas compte de la force de nos paroles. La jeune fille me dit alors qu'elle avait toujours été mauvaise élève à l'école et que les profs n'avaient jamais dit que du mal d'elle. C'était la première fois qu'on disait du bien d'elle à sa mère. Heureusement que j'avais parlé. On ne rend compte de la force de nos paroles ni dans le négatif, ni dans le positif. Chaque semaine *Metsora* est associée pour moi à cet oiseau qui vole.

En général, ce qu'on dit dans les cours qui traitent de *lashon ara* est culpabilisant au point qu'on n'ose plus parler. Je vous propose plutôt d'orienter vos paroles vers les hauteurs. De maintenant à *Pessah*, demandez-vous chaque soir avant d'aller dormir à qui vous avez adressé une parole qui faisait du bien. Voilà les devoirs de la semaine. Cela doit purifier notre bouche pour le soir du *seder*, notamment pour la lecture de la *Hagadah*.

Le *Malbim* remarque la différence entre *leagid*, avec un *hé*, qui signifie dire et *lehagid* avec un *aleph* qui renvoie au geste de former un bouquet - lier. לָהֲגִיד et לֵהֲגִיד . Les deux lettres sont muettes et donc interchangeables. En d'autres termes, la parole doit être capable d'assembler et de faire du lien. Voilà l'objectif du soir de *Pessah*. Ce soir-là, formons des liens avec les autres mais aussi avec cette personne sur laquelle comme je vous le disais, on dit le plus de *lashon ara* : soi-même.

Nous devons nouer des liens entre nous-mêmes et la *Haggadah*. La fonction libératrice de la parole, révélée par Freud, mais formulée depuis déjà 3300 ans, agit sur nous-mêmes.

Écoutez ce magnifique enseignement de *rav Moshe Shapira*. Nous vivons dans un monde dispersé. Le principe de la *galout*, l'exil, tient au mot même de *gal*, la vague qui envoie et éparpille le sable. L'exil collectif, c'est cela, c'est la diaspora. De même, l'exil personnel, c'est le fait d'aller dans tous les sens, d'être diffus.

Nos forces nous viennent d'en haut, de l'intellect, de la *neshama* qui se traduit en forces dans le monde de l'action. Parfois, nos forces sont employées dans des domaines contradictoires, sans unité. C'est ce que me disent des jeunes filles entre deux sanglots : elles ne savent plus qui elles sont, veulent ceci et espèrent cela. A quel moment mes œuvres forment un tout cohérent ? Si je fais une

# La Paracha par Mariacha

## Comment raconter sa story ?

Metsora, Paris, Vendredi 8 Avril 20h13 – 21h23

essentiE

chose et son contraire, qui suis-je ? Est-ce que je suis pratiquante ou pas ? Une bonne amie ou pas ? Pourquoi y a-t-il en moi des actions paradoxales ? La *galout* d'une personne, c'est cet éparpillement. Rav Moshe Shapira z"l explique que l'intelligence d'une personne est unifiée en *hokhma, bina* et *daat*. Là ne se trouve ni orgueil, ni sur-dimension, ni éparpillement. La partie haute de l'être doit ensuite se traduire dans le monde de l'action. Pour passer de la tête aux mains, l'intelligence passe par l'émotion, par le cou qui est désigné par la *Kabbalah* comme la *sefira* de *daat*. *Daat* renvoie toujours à la notion de lien. Pour passer par le cou, l'intelligence peut passer par la gorge ou par la nuque. La nuque se dit *aoref* en hébreu פֶּרֶעָה = העורף.

Ce mot contient les mêmes lettres que le mot *Paro*. Pour passer de la partie supérieure de l'être qui est unifiée et inaltérable vers l'extérieur, l'option idéale est de passer par le *daat*, la parole, par laquelle se révèlent des notions. Comprendre le monde autour de soi implique d'y mettre des mots. Lorsque les mots sont en accord avec cette partie haute de l'intelligence, nos actions peuvent être cohérentes et authentiques. Mais la partie supérieure de l'être peut aussi circuler par la nuque-*oref*. Cela renvoie à une action qui interviendrait sans recours à de la parole. On se situe alors dans l'univers de *Paro*, de *Mitsraïm*, d'Égypte, constituée des mots *metsar*, l'étroitesse et *yam*, la mer.



Cet univers-là est celui de l'infini de l'intelligence contenu et réduit. Nous sommes pourtant bien plus que cela. Pour en prendre conscience, nous célébrons *Pé-sah*, nous utilisons des mots, nous verbalisons les choses. Pour cela, il est important de faire en sorte que la pensée passe par des mots, par la parole, par le devant du cou. Vous remarquerez d'ailleurs qu'on aurait du mal à dire le *lashon ara* qu'on dit dans le dos, **face** à la personne concernée. De la même façon, quand on fait la tête à quelqu'un, on lui tourne le dos, on lui donne la nuque. En réalité, lorsque le processus de communication est relancé, à l'image non pas de l'oiseau donné en offrande mais de celui qui reprend son envol, on retrouve une unité, une consistance, une *geoula*. La *Geoula*, c'est

effectivement être plus proche de soi-même, plus authentique. De *Pessah* en *Pessah*, tout au long de notre vie, l'objectif est de retrouver une cohérence en nous-mêmes.

Cette semaine, j'étudiais un passage du *Tanya* avec le *rav* Fankforter qui traite de ce dont nous sommes en train de parler. Le chapitre 44 traite d'un amour inné pour *Hashem* chez tous les descendants d'Abraham *avinou*. Amenez les personnes les plus éloignées au *sefer*, elles se sentiront concernées, d'une façon ou d'une autre. « Une infime partie de Sa grande bonté et de Sa lumière illumine la communauté d'Israël à chaque génération », nous enseigne le *Tanya*. Une parcelle de lumière se serait infiltrée dans notre ADN. « Seulement, cet éclat est fortement masqué et dissimulé dans nos âmes. Faire sortir cet amour caché de son secret et l'amener à un état révélé qui le rend manifeste dans son corps et son esprit, sache que ce n'est pas hors de portée. » On peut tous dévoiler cet amour, enfoui en nous.

Comment faire ? Le texte précise : « **cela devrait être une habitude de sa langue et de sa voix d'éveiller l'attention de son corps et de son esprit de manière à immerger sa pensée. Quand il se sera accoutumé à cela de façon continue, l'habitude deviendra une seconde nature.** »

Dis que tu as conscience de cette dimension qui te vient d'Abraham, qui est alignée, qui n'est pas paradoxale. A force de le dire, cet aspect de ta personne va s'éveiller au point de devenir ta vraie nature. La force de la parole s'illustre ici.

Cette semaine, j'ai été bouleversée par deux mamans. La première me parlait de son ado qui était révoltée contre elle au point d'avoir des gestes physiques à son encontre. De l'autre côté, une ado venue d'une famille très pratiquante s'était beaucoup éloignée et traînait avec de la racaille, *lo alenou*. J'ai rencontré ces deux femmes cette semaine. Des nouvelles de ta fille ? Chacune m'a répondu que sa fille était merveilleuse. Dans les deux cas, le problème n'était pas réglé, mais une ouverture incroyable s'était faite sentir. J'ai été émerveillée de la force de ces mères qui voient le positif émergent, comme dans un bourgeon. Ces filles ne peuvent sortir de leur propre étroitesse qu'avec des mères qui y croient et les encouragent autant. Dire le positif, le formuler, continuer à y croire est essentiel et tient à ce point en elles dont traite le *Tanya*.

# La Paracha par Mariacha

## Comment raconter sa story ?

Metsora, Paris, Vendredi 8 Avril 20h13 – 21h23

essentiE

### Chercher ... pour trouver !

Je voudrais finir avec le passage suivant de la *parasha* :

כִּי תָבֹאוּ אֶל-אֶרֶץ כְּנָעַן, אֲשֶׁר אֲנִי נֹתֵן לָכֶם לְאֶחְזָדָה; וְנִתְחַי נָגַע רַעַת, בְּבֵית אֶרֶץ אֶחְזָדָהכֶם.

Quand vous serez arrivés en terre de Canaan et que Je ferais naître une tâche lépreuse sur vos maisons, *natai nega tsaraat*. Ce *natai*, Je ferais naître, Je te donnerai, a une connotation positive, comme s'il s'agissait d'un cadeau. Rashi explique que tout au long des années dans le désert, les *amoraim* dissimulaient leurs trésors dans les murs des maisons. Une fois affectées, les maisons devaient être détruites. On y découvrirait alors des trésors. Une épreuve, comme souvent, fait émerger les plus belles choses.

De maintenant à *Pessah*, on ne fait que chercher. On cherche le *Hametz*, puis l'*Afikoman* la nuit du *seder* et à la fin de la soirée, on cherche à travers les paroles de *shir ashirim* telles que : où es-tu mon bien aimé ? Que cherche-t-on tellement ? Une *Guemara* étrange dans *Sanhedrin* enseigne qu'il n'y a jamais eu de maison touchée par la lèpre et qu'il n'y en aura jamais. Pourquoi donc trouve-t-on un tel verset dans la *Torah* ? *Dérosh outekabel sakhar*, interprète ce verset et reçois en une récompense. Au sens littéral, ce verset n'a jamais eu de traduction dans la réalité. Sache simplement, dit *rav Friedman*, que de la même façon qu'*Hashem* passe au-dessus des maisons et va au-delà de ton extériorité, de tes *klipot*, de ton écorce, de ton apparence, il y a à l'intérieur des murs de ta maison, symbole de ta dimension superficielle, un trésor. L'ennui, c'est qu'on n'y croit pas. Quiconque étudie les lois de la *tsaraat*, dit *rav Friedman*, sa maison sera considérée comme ayant conduit à la destruction des *klipot* de sa maison par *Hashem*. Parce qu'on a étudié, *Hashem* va enlever l'orgueil excessif, le *lashon ara*, la difficulté relationnelle.

Les étincelles divines, le trésor qui se trouve en moi va pouvoir se révéler et retourner à la sainteté. Le cadeau qu'on reçoit tous vient tout simplement avec l'étude de ce passage. Nous avons des trésors en nous, autour de nous qu'*Hashem* ouvre pour nous.

Chers amis, jusqu'à *Pessah*, réfléchissez à comment utiliser votre voix pour ressembler à

l'oiseau qui s'élève vers le haut. Cherchez bien, vous trouverez en vous des trésors. Merci de me donner l'occasion d'étudier chaque semaine et souvenez-vous que les épreuves, telles que celle que j'ai partagée avec vous, sont là pour nous donner de la hauteur, pour nous raffiner. Elles nous apprennent à prier. Soyons tous des *baalei shem tov* !

### Shabat Shalom!

Mariacha Draï

Réfoua chéléma –  
Guérison de :

- Hava bat Turquie
- Moche Nethanel ben Rachel
- Carlie Sarah bat Haya Simha
- Romy Rahel Hana bat Stéphanie Liat
- Claudio Shalom ben Giulia
- Noa Esther bat Hanna
- Eitan Schlomo Ben Myriam
- Hanna bat Meliha Rose
- Eythan refael ben Léa rahel
- Elisabeth Hanna bat Danièle Dona
- Levana bat Malka
- Anaelle Mazal bat Nelly Aviva
- Gisèle benkiya ko'hava bat berthe
- Shemaya Shlomo ben Johanna Yona Hanna

Une bonne évolution pour la grossesse de Sarah bat Rahel

Pour l'élévation de l'âme de:

- Nelly Elisee bat Suzanne Rahel
- Josette Gnouna bat Lucie Simha
- Eric Arie ben Khamous Cardoso
- Rahel bat Simha
- Joseph ben Mordekhai Halevy

# La Paracha par Mariacha

## Comment raconter sa story ?

Metsora, Paris, Vendredi 8 Avril 20h13 – 21h23

essentiELLE

*Zivoug – l'âme soeur de:*

- Myriam bat Hava
- Ilana bat Hava
- Esther bat Sarah

*Pour la réussite de :*

- Michael Isaac ben Bella
- Julia Lisa bat Sonia
- Joshua David ben Julia Lisa
- Noah Abraham ben Julia Lisa
- Yonathan Mordekhai ben Zamila
- Hanna Esther bat Rahel Myriam
- Ella Sarah Zamila bat Rahel Myriam
- Avraham ben Rahel

essentiELLE



Veuillez scanner pour télécharger  
l'application essentiELLE