



Limoud au féminin

l'étude quotidienne de la femme juive

TOME 2

*Berechit | **Chemot** | Vayikra | Bamidbar | Devarim*

*« Il est essentiel que chaque 'Bat Israël'
fixe une étude dans cet honorable ouvrage »*

Rav Shmouel Auerbach



Editions Torah-Box

LIMOUD AU FÉMININ

L'ÉTUDE QUOTIDIENNE DE LA FEMME JUIVE

TOME 2 : CHÉMOT



Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

TRADUCTION
Miriam LICHTENAUER



RELECTURE
Tamara ELMALEH
Rav E. SHARF



COUVERTURE
Zelda LEOTARDI



DIRECTION
Binyamin BENHAMOU

Publié et distribué par les
EDITIONS TORAH-BOX

France

Tél.: 01.80.91.62.91

Fax : 01.72.70.33.84

Israël

Tél.: 077.466.03.32

Email : contact@torah-box.com

Site Web : www.torah-box.com

© Copyright 2015 / Torah-Box



Imprimé en Israël

Ce livre comporte des textes saints, veuillez ne pas le jeter n'importe où, ni le transporter d'un domaine public à un domaine privé pendant Chabbath.

Note de l'éditeur

C'est avec une joie immense que les Editions Torah-Box vous présentent le programme d'étude Limoud au féminin (Tome 2 - Chemot). Unique en son genre, voici pour chaque jour de l'année, une étude adaptée au public féminin !

Cet ouvrage a été recommandé par l'un de nos plus grands maîtres, Rav Shmouel Auerbach.

Le programme quotidien ne nécessite pas plus de 10 minutes et convient à toutes : jeunes filles, femmes mariées, actives à la maison ou en dehors. Néanmoins, l'étude est variée car la femme juive est confrontée à de nombreuses halakhot et autres responsabilités au quotidien.

Chaque jour, vous trouverez les rubriques :

- *Paracha* : bref enseignement tiré du 'Houmach
- *Santé* : conseils et remèdes pour tenir la forme
- *Education* : un principe éducatif à découvrir ou à réviser
- *Cacheroute* : un domaine où la femme est aux "avant-postes"
- *Lois quotidiennes* : Téfila, Chabbath, lois du langage,...
- *Histoire* : pour intérioriser un concept et renforcer sa Emouna

Chaque étude porte un numéro, permettant d'établir un lien avec n'importe quelle autre lectrice.

Limoud au féminin vous permet de "rester connectée" spirituellement, pour consolider finalement la Emouna et la crainte du Ciel de tout votre entourage !

Qu'Hachem bénisse tous les participants à cet innovant projet dont Mme Myriam Lichtenauer pour la traduction, Mme Tamara Elmaleh pour la relecture, Mme Jocelyne Scemama pour ses conseils & Rav Sharf pour la supervision.

להגדיל תורה ולהאדירה
L'équipe Torah-Box

Que ce livre contribue à la réussite de la

Yéchiva « Vayizra' Itshak »

Centre d'étude de Torah pour Francophones à Jerusalem

sous l'enseignement du rav Eliezer FALK

à la mémoire de

M. Jacques -Itshak- BENHAMOU

au Roch-Collel :

Rav Eliezer FALK

aux Rabbanim :

Rav Tséma'h ELBAZ

Rav Tsvi BREISACHER

et à leurs chers étudiants assidus et
dévoués pour la Torah :

Rabbi Yéhouda DRAY

Rabbi Itshak ZAFRAN

Rabbi Michaël KOURBANIAN

Rabbi Michaël ELYASHIV

Rabbi Nathan SEBBAH

Rabbi Ephraïm MELLOUL

Rabbi Yaakov MELKI

Rabbi Nethanel OUALID

Rabbi Moché TOUATI

Rabbi Lionel SELLEM

Rabbi David BRAHAMI

Rabbi Binyamin BENHAMOU

Rabbi Moché AVIDAN

Rabbi Anthony COOPMANS

Rabbi Its'hak KOUHANA

Rabbi Ouriel HAZAN

Rabbi Mordékhai SETBOUN

Rabbi Mordékhai ELHARRAR

*Qu'ils puissent grandir ensemble
dans la Torah et la Crainte du Ciel.*

RABBI SHMOUEL AUERBACH

Jérusalem, Eloul 5770

L'ouvrage « Limoud au féminin » qui m'a été présenté est digne de louanges. C'est un travail de grande valeur qui a réalisé, qui viendra en particulier satisfaire un noble besoin : celui de former et aider les mères juives dans leur rôle éducatif. Elles pourront ainsi affermir les bases des foyers juifs selon l'expression : « *la Torah de ta mère* » (Proverbes 1, 8)

Il est très important que chaque femme étudie cet ouvrage régulièrement en s'appliquant à intégrer et mettre en pratique les merveilleux enseignements qui y sont présentés de la manière la plus agréable qui soit.

Cette étude aura pour effet un renforcement puissant et augmentera l'honneur d'Hachem et la gloire du Peuple Juif. C'est par le mérite des femmes pieuses que nos ancêtres sont sortis d'Egypte ; que nous puissions hâter la Délivrance avec la venue du Machia'h et le dévoilement de la gloire divine rapidement et de nos jours, Amen !

En réaffirmant mon immense estime pour ce renforcement du Judaïsme.

Shmouel Auerbach

Fonctionnement du programme d'étude

Chère lectrice,

Le programme *Limoud au féminin* propose une étude quotidienne (du dimanche au samedi) de 6 thèmes différents.

Chaque étude possède un numéro, et doit s'étudier un jour précis du calendrier :

- selon le calendrier Juif : il suffit de connaître le nom de la *Paracha* de la semaine puis de se rendre sur la page du jour de la semaine (Lundi, Mardi, etc.),
- selon le calendrier civil : vous trouverez à la fin de ce livre, un calendrier (jusqu'en 2018) qui vous permettra de savoir quel étude correspond à tel jour.

Grâce à ces mêmes enseignements étudiés chaque jour pour des centaines et milliers de femmes francophones, vous pourrez débattre des "sujets du jour" avec d'autres lectrices... physiquement avec vos amies et peut-être bientôt virtuellement sur le site **www.torah-box.com/aufeminin**.

En général, l'étude de chacun des jours de la semaine est réglée sur la *Paracha* du Chabbath à venir, mais il existe au cours de l'année des exceptions comme par exemple, lorsqu'on lit 2 sections le même Chabbath ou que le Chabbath à venir tombe pendant un fête (Chabbath et *Yom Tov* ou Chabbath '*Hol Hamoèd*').

Bonne lecture à toutes !

TABLE DES MATIÈRES

• Chémot		p. 11
<i>Dimanche</i>	étude n°85	p. 13
<i>Lundi</i>	étude n°86	p. 15
<i>Mardi</i>	étude n°87	p. 17
<i>Mercredi</i>	étude n°88	p. 19
<i>Jeudi</i>	étude n°89	p. 21
<i>Vendredi</i>	étude n°90	p. 23
<i>Samedi</i>	étude n°91	p. 25
• Vaéra		p. 27
<i>Dimanche</i>	étude n°92	p. 29
<i>Lundi</i>	étude n°93	p. 31
<i>Mardi</i>	étude n°94	p. 33
<i>Mercredi</i>	étude n°95	p. 35
<i>Jeudi</i>	étude n°96	p. 37
<i>Vendredi</i>	étude n°97	p. 39
<i>Samedi</i>	étude n°98	p. 41
• Bo		p. 43
<i>Dimanche</i>	étude n°99	p. 45
<i>Lundi</i>	étude n°100	p. 47
<i>Mardi</i>	étude n°101	p. 49
<i>Mercredi</i>	étude n°102	p. 51
<i>Jeudi</i>	étude n°103	p. 53
<i>Vendredi</i>	étude n°104	p. 55
<i>Samedi</i>	étude n°105	p. 57
• Bechala'h		p. 59
<i>Dimanche</i>	étude n°106	p. 61
<i>Lundi</i>	étude n°107	p. 63
<i>Mardi</i>	étude n°108	p. 65
<i>Mercredi</i>	étude n°109	p. 67
<i>Jeudi</i>	étude n°110	p. 69
<i>Vendredi</i>	étude n°111	p. 71
<i>Samedi</i>	étude n°112	p. 73

• Yitro		p. 75
<i>Dimanche</i>	étude n°113	p. 77
<i>Lundi</i>	étude n°114	p. 79
<i>Mardi</i>	étude n°115	p. 81
<i>Mercredi</i>	étude n°116	p. 83
<i>Jeudi</i>	étude n°117	p. 85
<i>Vendredi</i>	étude n°118	p. 87
<i>Samedi</i>	étude n°119	p. 89
• Michpatim		p. 91
<i>Dimanche</i>	étude n°120	p. 93
<i>Lundi</i>	étude n°121	p. 95
<i>Mardi</i>	étude n°122	p. 97
<i>Mercredi</i>	étude n°123	p. 99
<i>Jeudi</i>	étude n°124	p. 101
<i>Vendredi</i>	étude n°125	p. 103
<i>Samedi</i>	étude n°126	p. 105
• Terouma		p. 107
<i>Dimanche</i>	étude n°127	p. 109
<i>Lundi</i>	étude n°128	p. 111
<i>Mardi</i>	étude n°129	p. 113
<i>Mercredi</i>	étude n°130	p. 115
<i>Jeudi</i>	étude n°131	p. 117
<i>Vendredi</i>	étude n°132	p. 119
<i>Samedi</i>	étude n°133	p. 121
• Tetsavé		p. 123
<i>Dimanche</i>	étude n°134	p. 125
<i>Lundi</i>	étude n°135	p. 127
<i>Mardi</i>	étude n°136	p. 129
<i>Mercredi</i>	étude n°137	p. 131
<i>Jeudi</i>	étude n°138	p. 133
<i>Vendredi</i>	étude n°139	p. 135
<i>Samedi</i>	étude n°140	p. 137
• Ki-Tissa		p. 139
<i>Dimanche</i>	étude n°141	p. 141
<i>Lundi</i>	étude n°142	p. 143
<i>Mardi</i>	étude n°143	p. 145
<i>Mercredi</i>	étude n°144	p. 147
<i>Jeudi</i>	étude n°145	p. 149
<i>Vendredi</i>	étude n°146	p. 151
<i>Samedi</i>	étude n°147	p. 153

• Vayakhel	p. 155
<i>Dimanche</i>	étude n°148 p. 157
<i>Lundi</i>	étude n°149 p. 159
<i>Mardi</i>	étude n°150 p. 161
<i>Mercredi</i>	étude n°151 p. 163
<i>Jeudi</i>	étude n°152 p. 165
<i>Vendredi</i>	étude n°153 p. 167
<i>Samedi</i>	étude n°154 p. 169
 • Pékoudé	 p. 171
<i>Dimanche</i>	étude n°155 p. 173
<i>Lundi</i>	étude n°156 p. 175
<i>Mardi</i>	étude n°157 p. 177
<i>Mercredi</i>	étude n°158 p. 179
<i>Jeudi</i>	étude n°159 p. 181
<i>Vendredi</i>	étude n°160 p. 183
<i>Samedi</i>	étude n°161 p. 185
 • Glossaire	 p. 187

• Calendriers	p. 199
<i>Année 2015</i>	p. 201
<i>Année 2015 / 2016</i>	p. 202
<i>Année 2017</i>	p. 203
<i>Année 2017 / 2018</i>	p. 204
<i>Année 2018 / 2019</i>	p. 205

Pour connaître l'étude du jour, consulter le calendrier à la page 199.

Paracha Chémot



Études n° **85** à **91**





Etude n° 85 : Dimanche

4 Janvier 2015

27 Décembre 2015

15 Janvier 2017

31 Décembre 2017

23 Décembre 2018

Perle de Paracha

« Et les enfants d'Israël se multiplièrent et pullulèrent » (Chémot 1, 7)

Rabbi Akiva explique : C'est par le mérite des femmes vertueuses que les Bné Israël furent délivrés d'Égypte. Que firent-elles ? Lorsqu'elles allaient puiser de l'eau, Hachem remplissait simultanément la moitié de leur seau de petits poissons. Elles les accommodaient ensuite pour leurs époux et leur apportaient le plat obtenu dans les champs. Elles les encourageaient et les réconfortaient, tout en leur servant à manger et à boire, créant ainsi une atmosphère favorable à l'intimité. Le moment venu, elles allaient accoucher sous les pommiers. Hachem leur envoyait alors un ange pour laver et emmailloter les bébés, qui étaient nourris de miel et d'huile.

Ainsi, lorsque la joie de vivre des hommes s'était éteinte, mettant en danger la pérennité du peuple juif, ce sont les femmes qui surent trouver les mots justes pour les consoler, les encourager et leur insuffler la volonté de survivre et d'aller de l'avant.

Santé selon la Torah

« Et l'homme devint une âme de vie » (Béréchit 2, 7)

D'après nos Sages, on peut comprendre ce verset dans le sens : « L'âme que Je t'ai donnée, fais-la vivre. » Les commentateurs interprètent cet impératif comme une mise en garde adressée à l'homme : il ne doit pas mettre sa vie en danger du fait qu'il a la *Mitsva* de préserver l'âme que le Créateur lui a confiée.

Éducation

L'encouragement

De nos jours, l'éducation exige beaucoup de patience, de chaleur, de calme, de douceur et de tendresse. Il est également important de complimenter et de valoriser son enfant, afin de développer sa sensibilité, ce qui le mènera à accomplir des bonnes actions par lui-même tout au long de sa vie.

Cacheroute

La conception d'une cuisine cachère

Une personne qui achète ou loue un appartement dans lequel l'ont précédée d'autres habitants a l'obligation de bien se renseigner auprès de ceux-ci, s'ils sont Juifs, quant à la Cacheroute de la cuisine et son utilisation précédente. En effet, certains matériaux sont extrêmement difficiles à cachériser, et c'est pourquoi il faudra vérifier s'ils observaient les lois de Cacheroute, et à quel degré.



Lois quotidiennes

L'allumage des bougies

L'allumage des bougies de Chabbath est une obligation reposant tant sur les hommes que sur les femmes, mais l'usage largement répandu veut que l'essentiel de cette *Mitsva* revienne à la femme, qui récite la bénédiction et allume les bougies.

Les Séfarades doivent tout d'abord réciter la bénédiction puis allumer les bougies. Si elles procèdent dans l'ordre inverse, elles risquent de prononcer la *Brakha* en vain. Les Ashkénazes, en revanche, allument puis récitent la *Brakha*.

C'est une *Mitsva* d'allumer les bougies de Chabbath à proximité de la table autour de laquelle on consommera les repas, afin de réciter le *Kiddouch* et de manger à leur lumière. Cela fait partie du « *Oneg Chabbath* » – « les délices du Chabbath » mais dans le cas contraire, l'allumage n'est pas invalidé.

Récit du Jour

Une cicatrice ineffaçable

Dans la ville de Lodz en Pologne vivait une famille juive très aisée. Moïchélé était le plus jeune enfant de cette famille nombreuse. Chaque vendredi soir, il contemplait, fasciné, sa mère allumer les bougies de Chabbath. Le visage de sa maman était alors si lumineux !

Une fois, il s'approcha tout près des bougies et involontairement, en fit tomber une sur son bras, lui causant une brûlure assez profonde. Il guérit mais la cicatrice ne s'effaça pas...

La deuxième guerre mondiale éclata et d'innombrables Juifs furent déplacés et exterminés, à travers toute l'Europe. La famille de Moïchélé ne fut malheureusement pas épargnée et envoyée en camps de concentration. Seul le père survécut à cet enfer, ayant réussi à s'enfuir en Russie. Là, il œuvra à renforcer le judaïsme local, au grand mécontentement du K.G.B. Un jour, la répression le toucha : un officier russe se présenta pour l'arrêter, certainement pour l'envoyer en Sibérie.

Face à ce Juif rebelle, l'officier russe retroussa ses manches jusqu'à découvrir ses bras, s'apprêtant à lui donner « une bonne leçon ». Le Juif pâlit, récita le « *Chéma 'Israël* » en pensant vivre des instants terribles lorsque soudain, il s'écria : « Moïchélé, Moïchélé, mon fils, tu es vivant ? » en voyant la cicatrice sur le bras de l'officier. Ce dernier devint écarlate, pris de surprise. « Papa, comment ai-je pu ? Pardonne-moi ! » Père et fils tombèrent dans les bras l'un de l'autre.

Par la suite, ils parvinrent à échapper aux griffes du K.G.B. et à rejoindre *Erets Israël*, où Moïchélé opéra un véritable retour aux sources. Chaque semaine, lorsqu'ils contemplent les bougies du Chabbath, tous deux affirment que c'est le mérite de ces flammes qui les a sauvés et leur a permis de se retrouver.



Etude n° 86 : Lundi

5 Janvier 2015

28 Décembre 2015

16 Janvier 2017

1 Janvier 2018

24 Décembre 2018

Perle de *Paracha*

« *Les Egyptiens asservirent durement les Bné Israël* » (Chémot 1, 13)

Rachi explique l'expression *béparekh* (« durement ») dans le sens d'un travail difficile et exténuant (*mefarékhét*), brisant le corps. La *Guémara* précise, dans le traité Sota, que les Egyptiens donnèrent aux hommes des tâches féminines, et vice-versa. S'il est a priori facile de comprendre la difficulté pour des femmes de s'acquitter d'un travail d'homme, en quoi l'inverse est-il si pénible ?

Le Ben Yehoyada nous explique que le labeur des femmes, comme par exemple trier la boue de la terre, requérait une grande dose de patience, qualité qui est loin de caractériser la nature masculine. Voilà donc pourquoi on donna ce type d'ouvrage aux hommes, afin de les briser et de les accabler.

De même, les travaux imposés aux femmes leur causaient une profonde souffrance en raison de leur caractère physique et dangereux, outre les problèmes de *Tsniout*.

Santé selon la Torah

On peut lire, dans le *Midrach Rabba* : « Quatre-vingt dix-neuf [pour cent] par négligence, et un par décret céleste. »

Et le *Matnot Kéhouna* d'expliquer que quatre vingt dix-neuf pour cent des personnes meurent pour avoir négligé leur santé et ne pas avoir suffisamment pris soin de leur corps.

Éducation

Vingt ans avant

Le ministre de l'éducation russe Ovrov interrogea une fois Rabbi 'Haïm de Volozhin : « Quand commence l'éducation d'un enfant juif ? »

La réponse ne se fit pas attendre : « Vingt ans avant sa naissance. »

En d'autres termes, en tant que parent, nous devons tout d'abord construire notre propre personnalité avant de forger celle de notre enfant.

Cacheroute

Eléments de cuisine

L'idéal est de consacrer aux ustensiles *Bassari* et *'Halavi* des éléments de cuisine distincts ou au moins, si ce n'est pas possible, des étagères ou des tiroirs séparés.

Il vaut mieux éviter de fixer des éléments muraux ou des étagères au-dessus de la cuisinière, ce qui risquerait de causer des problèmes de Cacheroute suite à la condensation de la vapeur émanant des plats cuisinés.



Lois quotidiennes

L'allumage des bougies

Selon la loi stricte, on a l'obligation d'allumer une seule bougie, mais l'usage est d'en allumer au moins deux, en parallèle aux *Mitsvot* de *Zakhor* (se souvenir du Chabbath) et *Chamor* (le respecter).

Une femme qui passe le Chabbath chez ses beaux-parents devra allumer les bougies dans la chambre qui lui est réservée. Si elle ne dispose pas d'une chambre à part, elle allumera sans réciter la bénédiction.

Pour accomplir la *Mitsva* de façon optimale, on utilisera de l'huile d'olive. En l'absence de celle-ci, on utilisera toute autre sorte d'huile. Celui qui s'efforce d'avoir de belles bougies de Chabbath méritera d'avoir des enfants érudits.

Récit du Jour

Le *Bita'hone* d'une *Echet Haïl*

Dans les débuts de son mariage, le *Maguid* de Mézéritch, qui n'avait pas encore atteint la notoriété qu'on lui connaît, remettait à sa femme tous les jeudis une petite somme d'argent reçue de la caisse d'entraide de la communauté. Elle achetait ainsi, en se restreignant au maximum, les denrées de base pour le Chabbath. Une fois, le *Maguid* ne put lui donner qu'une malheureuse pièce de monnaie. Que fit-elle, arrivée au marché ? Elle la dépensa pour l'achat d'huile d'olive destinée à l'allumage des bougies, au détriment de la nourriture.

A son retour, le Rav se montra pour le moins étonné par le choix de son épouse. Mais imperturbable, la *Rabbanite* affirma : « Par le mérite des *Nérot* de Chabbath, tout va s'arranger ! » Le Chabbath approchait et le *Maguid* sortit comme de coutume pour le *Beth Hamidrach* pour la *Kabbalat Chabbath*, espérant au moins trouver à son retour une quantité de pain suffisante pour s'acquitter de la *Mitsva* de la *Séouda*.

Mais quelle ne fut pas sa surprise lorsqu'en passant le pas de la porte, il découvrit, à la douce lueur des bougies de Chabbath, une table richement garnie ! Stupéfait, il demanda à sa femme des explications, et voici le récit qu'elle lui fit : elle était en train d'allumer les bougies et de prier quand on frappa à la porte. Dans l'embrasure se tenaient deux responsables de la communauté.

Le mariage du fils d'un notable de la ville avait été prévu pour ce jour, lui expliquèrent-ils, mais voilà que la *Kalla* était tombée malade et on avait dû repousser l'événement. Seulement, que faire de toute la nourriture déjà préparée ? Il avait été décidé de la répartir entre tous les nécessiteux de la ville, dont le *Maguid* de Mézéritch. Ainsi, grâce à cet embellissement de la *Mitsva* et au *Bita'hone* de la *Rabbanite*, ils eurent le mérite de passer un Chabbath digne de ce nom.



Etude n° 87 : Mardi

6 Janvier 2015

29 Décembre 2015

17 Janvier 2017

2 Janvier 2018

25 Décembre 2018

Perle de *Paracha*

« *Hachem entendit leurs plaintes* » (*Chémot 2, 24*)

Nos Sages nous enseignent que la prière d'un homme doit être claire et explicite ; il doit détailler sa demande et ses motifs.

On raconte ainsi qu'un Juif avait entrepris de se rendre à pied à Jérusalem mais, au milieu du chemin, il sentit qu'il était trop fatigué pour continuer. Il s'arrêta sur le bas-côté et se mit à prier : « Je t'en prie Hachem, envoie-moi rapidement un âne ! » Quelques minutes à peine s'étaient écoulées qu'un homme d'allure respectable vint à passer. A en juger par sa tenue, il s'agissait certainement de quelque ministre romain en route pour la ville sainte. Or, son ânesse venait de donner naissance à un ânon. En voyant ce Juif traîner sur le chemin, le Romain lui ordonna de porter le petit jusqu'à Jérusalem !

Peut-on dire que la prière de notre homme fut exaucée ? Oui, d'une certaine manière, mais il est évident que ce n'était pas là ce qu'il voulait. Il aurait donc dû expliciter davantage sa demande afin de trouver une monture libre au lieu de servir de porteur !

Santé selon la Torah

L'activité physique

Le Rambam note : « Nos Sages nous ont donné un grand principe pour préserver sa santé : tant qu'il pratique une activité physique, l'homme se fortifie et ne peut tomber malade. »

Convenablement pratiqué, l'exercice physique est fondamental pour préserver sa santé, en parallèle à une alimentation saine, qu'elle ne peut remplacer.

Éducation

Conseil pour parents débordés

S'il vous arrive de vous plaindre que vous n'avez pas de temps pour vos enfants, sachez que vous n'êtes pas la seule. Essayez de faire participer vos enfants à vos innombrables activités. Ainsi, ils comprendront mieux, de leur côté, votre emploi du temps et apprendront à en tenir compte, et cela contribuera à développer entre vous une certaine complicité.

Cacheroute

Plans de travail

Il convient d'utiliser des plans de travail distincts pour le *Bassari* et le *Halavi*. Lors de l'installation d'un plan de travail en marbre, il faut éviter qu'il soit enduit de produits de lustrage contenant parfois des graisses



animales, ce qui poserait un problème de Cachेरoute dans la mesure où cette surface sera utilisée à chaud.

Lors de l'achat ou de la location d'un appartement, dans le cas où l'on ignore les conditions d'utilisation précédente du plan de travail, on ne pourra s'en servir sans cachérisation préalable. Pour le marbre, celle-ci peut être effectuée après un nettoyage à fond en versant de l'eau en ébullition sur la surface. Concernant les plans de travail qui ne sont pas en marbre comme ceux en bois, carrelage, les revêtements synthétiques, etc., il faudra consulter une autorité compétente.

Lois quotidiennes

L'allumage des bougies - les invités

Dans un hôtel, où les repas sont pris dans une salle à manger commune tandis que chaque famille dispose d'une chambre personnelle, la femme devra allumer les bougies dans sa chambre. Il faudra cependant s'assurer que les flammes brûlent suffisamment longtemps pour pouvoir en profiter après le repas.

Lorsqu'on est invité pour le repas du soir dans une autre maison que celle où on dort, si l'on quitte celle-ci après le *Plag* (environ une heure et quart avant la nuit), on devra y allumer les bougies avec *Brakha*, tout en s'assurant qu'elles brûlent suffisamment longtemps pour qu'on puisse en profiter après être rentré.

Des jeunes filles vivant en internat, du fait qu'elles y logent de façon permanente, ont l'obligation d'y allumer les bougies. Dans ce cas, l'une des jeunes filles acquittera toutes les autres de cette *Mitsva* en allumant ces bougies dans le réfectoire.

Récit du Jour

« Ce n'est pas mon appartement ! »

On raconte que la *Rabbanite* Aliza Chochana Zylberstein ne fermait jamais sa porte aux malheureux et nécessiteux qui se pressaient chez elle. Tout au long de sa vie, elle fit preuve d'une grande force d'âme et d'une abnégation exceptionnelle pour recevoir ses invités. Même à l'approche de Pessa'h, à l'heure où dans toutes les maisons, on s'efforce de se débarrasser des dernières miettes de *'Hamets*, des visiteurs venus de tous les horizons continuaient à se présenter, salissant de nouveau son intérieur. C'est ainsi qu'après avoir été astiquée, la maison devait à chaque fois être nettoyée à fond de nouveau.

Une fois, veille de Pessa'h, alors que la maison reluisait de propreté, un homme en haillons frappa à la porte. On pouvait voir, à travers son sac, qu'il transportait toutes sortes de gâteaux et autres pâtisseries *'Hamets*. Sans ciller, il demanda une chambre pour se reposer. « Je vous en prie, faites comme chez vous », lui dit aimablement la *Rabbanite*, devant ses enfants consternés.

« Mes chers enfants, ajouta la *Rabbanite*, croyez-vous que cette maison soit à moi ? Elle appartient à Hachem, qui nous l'a "louée", et si le Propriétaire attend de moi que j'accueille amicalement cet invité, c'est ce que je vais faire... »



Etude n° 88 : Mercredi

7 Janvier 2015

30 Décembre 2015

18 Janvier 2017

3 Janvier 2018

26 Décembre 2018

Perle de *Paracha*

L'humilité de Moché

« *Qui suis-je pour aborder Pharaon ?* » (Chémot 3, 11)

Moché Rabbénou, le plus humble de tous les hommes, répond à Hachem qu'il n'est pas digne d'être de libérateur du peuple juif. « Qui suis-je ? » lui demande-t-il. Or, c'est justement cette question et ce qu'elle sous-tend qui nous confirme qu'il est bien digne de cette mission.

On raconte à propos de deux frères, élèves du célèbre 'Hozé (le « Voyant ») de Lublin, que l'un des deux attirait autour de lui une foule de '*Hassidim*, qui le comblaient d'honneurs, contrairement à son frère, ignoré de tous. A l'occasion d'une rencontre, ce dernier interrogea son frère si populaire : « Nous sommes tous les deux de grands érudits en Torah et en '*Hassidout*, outre le fait que nous avons tous deux fréquenté de près le même *Tsaddik*. Dès lors, comment expliques-tu notre différence de notoriété ? »

Et son frère de répondre : « Pour tout t'avouer, je me demande souvent moi aussi pourquoi tous viennent me voir, de préférence à toi. Il semblerait donc que le fait que, de mon côté, je ne comprends pas cette popularité, tandis que, du tien, tu ne comprends pas ce désintérêt général, soit précisément la réponse ! »

Santé selon la Torah

L'idéologie végétarienne

Le végétarisme par pitié pour les animaux tués ne correspond pas à l'esprit de la Torah. En effet, l'interdit de faire souffrir les bêtes ne s'applique pas du moment où l'homme abat un animal pour en tirer profit. Plus même, lorsqu'il est consommé par l'homme, l'animal s'élève d'un point de vue spirituel.

Éducation

Votre enfant : votre « invité » le plus important

Nous nous accordons tous à dire que des invités doivent recevoir une attention particulière, et c'est pourquoi nous sommes chaleureux et « aux petits soins » avec eux. Rappelons-nous donc qu'à ce titre, nos enfants sont également des invités, qui passent chez nous une vingtaine d'années avant de partir construire leur propre foyer – où nous espérons qu'ils nous convieront à leur tour – et traitons-les comme tels.



Cacheroute

Les éviers

L'idéal est d'avoir, dans la mesure du possible, deux éviers distincts pour le *Halavi* et le *Bassari*, à distance l'un de l'autre.

S'ils sont contigus, il est préférable d'établir une séparation entre eux afin d'empêcher les éclaboussures d'un côté à l'autre.

Dans le cas où l'on a un seul évier, il ne faudra pas poser d'ustensiles directement au fond, mais sur des nattes ou dans des bassines – une réservée à l'usage *Halavi*, et une autre pour l'usage *Bassari*, bien distinctes l'une de l'autre. De même, on placera au fond de l'évier une grille différente pour chaque catégorie d'ustensiles.

Lois quotidiennes

Combien de bougies ?

Selon la loi stricte, il suffit d'allumer une seule bougie, mais on a l'habitude d'en allumer au moins deux. Certains en allument sept, en parallèle aux nombres de jours de la semaine ou, d'après la Kabbala, aux sept branches de la *Ménora* du Temple. Certains ont l'habitude d'ajouter une bougie supplémentaire à chaque nouvelle naissance, tandis que d'autres allument dix bougies, renvoyant aux dix Commandements.

Une femme qui a pris l'habitude d'allumer un certain nombre de bougies ne pourra en diminuer. De ce fait, il est conseillé, à chaque fois qu'on ajoute une nouvelle bougie de préciser oralement qu'on le fait « bli néder – sans engagement ».

Une femme qui a l'habitude d'allumer des bougies à la cire et souhaiterait « embellir » sa *Mitsva* en adoptant l'huile d'olive, doit en demander la permission à son époux.

Récit du Jour

Mesure pour mesure

Une polémique éclata en *Erets Israël* à l'occasion du décès accidentel d'une femme que les médecins voulurent à tout prix autopsier. Cette pratique étant contraire à la *Halakha*, les associations qui œuvrent en faveur du respect des morts finirent par avoir gain de cause.

Il s'agissait d'empêcher un « précédent » nuisible à l'honneur des défunts, en montrant que le *Tsibour* est extrêmement sensible au respect des ces *Halakhot*. Les obsèques furent donc l'occasion d'une démonstration de force de la part du public religieux, venu en masse protester contre l'attitude du corps médical. L'importance du cortège, digne des funérailles d'une *Rabbanite*, honora cette défunte. Ce dernier point était étonnant car elle ne s'était pourtant pas distinguée de son vivant par une pratique pointilleuse : elle était en effet tout à fait ignorante en matière de religion.

Quel mérite lui avait-il donc valu cela ? Il s'avéra que pendant la deuxième guerre mondiale, elle se dévouait pour enterrer les victimes au prix de sa vie, dévouement dont elle fut ainsi récompensée à travers ses propres funérailles !



Etude n° 89 : Jeudi

8 Janvier 2015

31 Décembre 2015

19 Janvier 2017

4 Janvier 2018

27 Décembre 2018

Perle de *Paracha*

« *Un homme de la tribu de Lévi avait été prendre pour femme une fille de Lévi* » (Chémot 2, 1)

En quoi l'histoire de Sarah est-elle plus extraordinaire que celle de Yokhéved, désignée dans ce verset ?

La question se pose avec d'autant plus d'acuité qu'au moment des faits, cette dernière avait cent trente ans ! En dépit de son grand âge, elle avait miraculeusement retrouvé sa jeunesse et donné naissance à Moché. Sarah, pour sa part, avait eu son fils Yits'hak à « seulement » quatre vingt dix ans. Dans ce cas, pourquoi, des deux miracles, est-ce uniquement celui-ci que la Torah relève ?

Le *Maguid* de Douvno propose une réponse sous forme de parabole : deux mendiants qui se rencontrent en chemin, échangent leurs expériences respectives de collecte dans une certaine ville. Le premier fait l'éloge de ses habitants – « des gens généreux » –, tandis que son collègue n'a de cesse de la décrier – « des gens avarés et sans cœur ». Qui donc a raison ? Après éclaircissement, il s'avère que le premier s'y est rendu le jour de Pourim, tandis que le second a fait son porte-à-porte à *Ticha Bé'av*. De la même manière, à l'époque de Yokhéved, les miracles dans ce domaine étaient monnaie courante, puisque les femmes juives enfantaient à chaque fois des sextuplés, tous en parfaite santé ! Dès lors, celui qui entoura la naissance de Moché pouvait passer inaperçu. Par contre, à l'époque de Sarah, avoir un enfant à un âge si avancé sortait de l'ordinaire et c'est pourquoi cet évènement suscita un telle vague d'enthousiasme.

Santé selon la Torah

Consommation de viande

La décision de manger ou non de la viande doit être prise en fonction de l'état de santé de chacun et des impératifs *Halakhiques* du moment – il existe par exemple une *Mitsva* d'en consommer le Chabbath et les fêtes. Cela dit, il convient de limiter au maximum les quantités de viandes ingérées, du fait de son impact généralement négatif sur la santé.

Éducation

Mon enfant est timide

Les parents d'enfants timides ou réservés sont souvent désemparés. Ce renfermement n'est pas naturel chez un enfant ; il nous apprend qu'il s'est passé quelque chose. Cependant, cela ne veut pas dire qu'il faut le transformer de force en extraverti, le faire changer à tout prix. Il vaut mieux tenter de l'encourager en jouant avec lui ou en lui proposant une courte promenade – en un mot, privilégier les moments de détente en commun. Ainsi, il évoluera petit à petit et si D. veut, apportera beaucoup de satisfaction à ses parents.



Cacheroute

Les éviers

Comment procéder pour cachériser un évier en émail, ou changer son utilisation (de *Bassari* à *'Halavi*, ou l'inverse) ? D'après les décisionnaires séfarades, on agira en fonction de son utilisation la plus fréquente. Ainsi, du fait qu'on l'utilise généralement à froid, on le cachérisera en le nettoyant à fond puis en y versant un jet d'eau bouillante. Il existe une autre possibilité : le remplir d'un mélange d'eau et de produit corrosif qui doit y rester pendant 24 heures.

Pour cachériser un évier en inox, selon les Séfarades, on procédera de la même manière : nettoyage à fond puis jet d'eau bouillante. Il est nécessaire d'utiliser des ustensiles de nettoyage (brosses, éponges, etc.) ainsi que des flacons de liquide vaisselle distincts pour le *'Halavi* et le *Bassari*.

Lois quotidiennes

A quelle heure allumer ?

Selon la coutume séfarade, on allume les bougies de Chabbath environ vingt minutes avant la *Chkia* et, en cas de nécessité, jusqu'à dix minutes avant la *Chkia*. Certains ont l'habitude de procéder à l'allumage quarante minutes avant la *Chkia* (c'est la coutume à Jérusalem).

A priori, il ne faut pas allumer les bougies de Chabbath avant le *Plag* (environ une heure et quart avant la nuit), du fait qu'on ne paraîtrait pas le faire en l'honneur du Chabbath.

Dans le cas où on a allumé les bougies avant le *Plag*, on ne sera pas quitte de la *Mitsva* et on devra les allumer de nouveau, mais sans *Brakha*.

Récit du Jour

Un Chabbath sans fumée

Une femme qui avait fait *Téchouva* sans être suivie dans sa démarche par son mari, vivait mal le fait que celui-ci fumait le Chabbath, portant atteinte à l'atmosphère de ce jour saint. Il était évident pour elle qu'elle n'allait rien tenter qui puisse le blesser, aussi, faute de solution, elle avait fini par se rendre auprès du Rav Yits'hak Zylberstein. Ce dernier lui conseilla de demander à son époux de s'abstenir de fumer au moins les quelques heures que les bougies brûlaient. Le mari donna sa parole et s'y tint, ce qui améliora l'ambiance de la soirée chabbatique.

La fois suivante, le Rav lui conseilla d'utiliser des bougies plus épaisses, qui brûlent plus longtemps. Cette fois-ci également, le mari tint parole et attendit que la dernière bougie se soit éteinte pour allumer sa cigarette, en fait la seule de la soirée.

Au fil des semaines, la femme alluma des bougies de plus en plus grosses, jusqu'à ce qu'elle en arrive à utiliser des bougies restant allumées pendant tout Chabbath, un Chabbath sans fumée...



Etude n° 90 : Vendredi

9 Janvier 2015

1 Janvier 2016

20 Janvier 2017

5 Janvier 2018

28 Décembre 2018

Perle de *Paracha*

« Rivalisons donc de ruse avec eux de peur qu'ils ne se multiplient et se révoltent. » (Chémot 1, 10)

Nous savons que l'exil était au départ censé durer 400 ans, mais qu'au bout de 210 ans seulement, les Bné Israël furent délivrés. Pour expliquer ce décalage, deux raisons sont avancées :

La formidable croissance démographique, qui permit de « diviser » l'exil entre un plus grand nombre d'individus ;

La dureté de l'esclavage, qui en compensa la durée.

En constatant l'extraordinaire natalité du peuple juif – à chaque naissance, des sextuplés – Pharaon devina qu'Hachem hâtait la délivrance. Mais il préférerait qu'elle soit hâtée par les souffrances de la servitude plutôt que par ce prodigieux « baby-boom ». Pour cette raison, il les soumit à de durs tributs mais en fait, il accéléra davantage le processus puisque, d'une part, les Bné Israël continuèrent à se multiplier tandis que de l'autre, l'assujettissement devenait de plus en plus invivable, et c'est ce qui explique cette libération anticipée.

Illustrons cela par l'exemple d'un homme qui avait deux femmes, l'une jeune et l'autre âgée. Une nuit, constatant que les cheveux de son mari blanchissaient, la première décida de se glisser dans sa chambre pour lui couper tous ses cheveux blancs : elle voulait un mari à l'allure jeune. La seconde, pour sa part, recherchait l'effet inverse et lui retira la moindre touffe noire... Le matin, c'est un homme chauve qui se leva de son lit !

Santé selon la Torah

Quelques règles d'hygiène alimentaire

Il ne faut jamais manger si l'on n'a pas faim, ni boire en l'absence de sensation de soif.

Etre bien éveillé et pratiquer un minimum d'exercice physique avant le repas, en facilite la digestion.

Il n'est pas bon de dormir trop rapidement après le repas. Il est conseillé d'attendre au moins trois ou quatre heures.

Éducation

Votre enfant est doué

Les enfants sont tous différents les uns des autres, tant au niveau de leur caractère que de leurs capacités intellectuelles ou de leurs talents naturels. Chaque enfant est tel un diamant serti dans la couronne d'Hachem, un diamant que le joaillier – le parent – doit polir. Il faut donc apprendre à



trouver en chacun d'entre eux les qualités et aptitudes dont il a été doté pour les « ciseler », les travailler.

Cacheroute

Le plan de cuisson

Si une table de cuisson est utilisée tant pour la cuisson *'Halavi* que pour la cuisson *Bassari*, il est obligatoire d'être extrêmement pointilleux quant au nettoyage des brûleurs ou de la surface des plaques, en particulier après des fritures ou lorsque la casserole a débordé.

Il est obligatoire, dans la mesure du possible, d'éviter de cuire ou de frire sur la même table de cuisson des aliments *'Halavi* et *Bassari* simultanément. Cependant, si c'est le cas, il faudra prendre garde à écarter au maximum les deux casseroles l'une de l'autre, et faire particulièrement attention au moment du passage de la louche ou du couvercle.

Lois quotidiennes

En cas d'oubli d'allumage

Si une femme ainsi que son mari oublie d'allumer les bougies de Chabbath, certains décisionnaires pensent qu'elle doit dorénavant ajouter chaque Chabbath une bougie supplémentaire au nombre qu'elle a l'habitude d'allumer. Certains se montrent plus permissifs en tenant compte du fait qu'au moment de l'oubli, la lumière électrique était allumée, palliant d'une certaine manière ce manque. D'après cette opinion, elle continuera à allumer chaque Chabbath son nombre habituel de bougies.

Une accouchée peut allumer les bougies et réciter la bénédiction elle-même. Dans le cas où elle doit prendre ses repas alitée, elle les allumera à côté de son lit. Si elle allume les bougies dans la salle à manger de l'hôpital, elle peut réciter la bénédiction. Toutefois, d'après les Séfarades, si d'autres bougies y ont déjà été allumées, elle ne pourra réciter la bénédiction.

Si elle sait que les infirmières éteindront les bougies qu'elle va allumer, elle ne les allumera pas. En cas de nécessité, elle peut allumer à la place l'éclairage électrique.

Récit du Jour

Pleurer sans déranger

La mère du *Gaon* Rav Yossef Chalom Elyashiv, fille du grand kabbaliste Rabbi Chlomo Elyashiv, auteur du « Léchem », donna naissance à son fils unique après de longues années de mariage. Au cours d'une de ses visites chez un spécialiste, celui-ci lui affirma qu'elle n'avait aucune chance d'avoir un jour des enfants. De retour chez elle, elle alla s'enfermer dans sa chambre pour donner libre cours à son désespoir. Le « Léchem », qui vivait avec sa fille, l'entendit sangloter. Très inquiet, il s'enquit de la cause de ses larmes.

Bouleversée, sa fille lui rapporta les propos du médecin, ajoutant que pour ne pas peiner son mari et ne pas perturber son étude, elle avait préféré s'isoler pour pleurer discrètement. Le « Léchem » fut extrêmement touché et impressionné par la grandeur de sa fille et lui promit aussitôt que ce mérite d'avoir refoulé ses sentiments lui vaudrait un fils qui éclairerait le monde de sa Torah. Sa promesse se réalisa en la personne du Rav Yossef Chalom Elyashiv, qui fut le phare du peuple juif pendant de longues années.



Etude n° 91 : Samedi

10 Janvier 2015

2 Janvier 2016

21 Janvier 2017

6 Janvier 2018

29 Décembre 2018

Lois quotidiennes

L'utilisation de produits cosmétiques le Chabbath

Certains décisionnaires se montrent permissifs concernant l'utilisation de crème hydratante pour les mains ou le corps le Chabbath si c'est fait pour le plaisir, à condition que la peau ne soit pas sèche et absorbe la crème.

Il est interdit d'appliquer du maquillage liquide, que ce soit en l'étalant ou par friction, et ce, même s'il est absorbé par la peau.

Concernant la poudre libre, il est interdit de la superposer à un fond de teint. On pourra en revanche l'appliquer directement sur la peau sans crème, du fait qu'elle n'est pas durable.

Il est permis d'utiliser du parfum le Chabbath, mais interdit d'en vaporiser sur des vêtements.

Récit du Jour

Par le mérite de l'observance du Chabbath

Une femme connue pour sa très grande crainte du Ciel et sa piété exemplaire qui se manifestaient notamment dans son observance méticuleuse du Chabbath, avait été enterrée dans un cimetière juif, situé à proximité d'un quartier non-juif. Or, chaque nuit, une habitante de celui-ci se glissait parmi les tombes où elle dépouillait les morts de leurs linceuls. Cette nuit-là, elle s'approcha de la tombe de cette femme, dans le but de lui faire subir le même sort. Cependant, avant qu'elle ait pu mettre à exécution son plan, la défunte sortit sa main du tombeau et saisit la voleuse au collet, sans desserrer son étreinte jusqu'à l'aube !

Une fois le jour levé, tous les non-juifs furent témoins de cette scène stupéfiante. Ils s'adressèrent sans tarder à la *'Hévrà Kadicha* et la rumeur se répandit comme une trainée de poudre. Tous se pressaient pour contempler cette vision effrayante. Le souverain eut vent de l'affaire et fit convoquer les Sages juifs.

« Je vous prie de demander à la défunte qu'elle me livre la coupable et je me chargerai de la juger », leur ordonna-t-il.

Les *'Hakhamim* s'exécutèrent, demandant à la défunte de s'incliner devant l'ordre royal, ce qui donnerait lieu à un grand *Kiddouch Hachem* en public. Sitôt dit, sitôt fait, la main disparut et la pillarde tomba à terre. Confondue, elle avoua ses nombreux crimes et fut condamnée à la pendaison.

Cette série de profanations prit donc fin par le mérite d'une femme qui observait scrupuleusement le Chabbath, de toute son âme et de tous ses moyens, que ce soit par sa tenue vestimentaire ou par l'atmosphère de sainteté spéciale qu'elle veillait à faire régner chez elle en ce jour.

Paracha Vaéra



Études n° **92** à **98**





Etude n° 92 : Dimanche

11 Janvier 2015

3 Janvier 2016

22 Janvier 2017

7 Janvier 2018

30 Décembre 2018

Perle de Paracha

« Et toutes les eaux du fleuve se transformèrent en sang » (Chémot 7, 20)

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles Hachem choisit de punir les Egyptiens précisément par le biais de cette plaie :

Selon une logique de Mida Kenégued Mida (« mesure pour mesure »), du fait que les Egyptiens empêchaient les femmes juives de s'immerger afin de se purifier de l'impureté rituelle, et ce, dans le but de limiter les naissances. Le fleuve se transforma donc en sang, rappelant celui de la femme impure.

Du fait que les Egyptiens jetaient les enfants juifs au fleuve, comme il est dit : « Tout garçon nouveau-né, jetez-le dans le fleuve », et c'est pourquoi l'eau du fleuve fut « punie ».

Pour avoir répandu le sang juif comme de l'eau, les Egyptiens virent leur principale source d'eau transformée en sang.

Le *Midrach* ajoute que les Bné Israël firent fortune grâce à cette plaie. Comment ? Lorsque les Egyptiens se virent privés d'eau potable, ils durent en acheter argent comptant aux Bné Israël, que ce commerce enrichit considérablement.

Santé selon la Torah

Une alimentation équilibrée

S'attacher à avoir une alimentation équilibrée est indispensable pour préserver sa santé et même pour guérir. C'est en fait la première mesure à prendre lorsqu'on entreprend un traitement médical.

Il est important de bien contrôler la quantité et la qualité des aliments et des boissons consommés, de réguler sa digestion et d'avoir une activité sportive suffisante.

Éducation

L'amour parental - indispensable !

Si les parents qui ont du mal à exprimer leur amour à leurs enfants avaient conscience de l'impact spirituel de telles marques d'affection, il est certain qu'ils feraient des efforts. L'amour ne s'exprime pas seulement par des mots, mais par de la douceur – par exemple en prenant un ton amical et agréable lorsqu'on s'adresse à son enfant – et des gestes attentionnés – par exemple en lui offrant un petit cadeau personnel.



Cacheroute

Les fours

Du fait que les fours de cuisson actuels présentent une porte et des ouvertures hermétiques, la vapeur qui s'échappe des aliments est absorbée par les parois, et on ne peut donc utiliser le même compartiment pour cuire des aliments *Bassari* et *'Halavi*, lorsque les aliments ne sont pas couverts. Même si l'on utilise deux plats séparés, s'ils sont découverts, il sera interdit de les y cuire simultanément.

Lois quotidiennes

L'interdit de *Yi'houd* - les âges concernés

Une femme n'a pas le droit de s'isoler avec un homme – Juif ou non. Avec un garçon de moins de 9 ans, cela est permis.

Une fille de moins de 12 ans a le droit de s'isoler avec un garçon âgé de moins de 13 ans. Il est toutefois préférable de se montrer plus rigoureux et de s'en abstenir, en particulier dans notre génération, si dévoyée que cela exige un surcroît de précautions.

Une fille de plus de 12 ans n'a pas le droit de s'isoler avec un garçon de 9 ans ou plus, par exemple lors d'un baby-sitting.

Récit du Jour

Pourquoi a-t-elle tendu le bras ?

De nombreux rabbins et dirigeants de communautés s'étaient rassemblés dans la ville de Rav Méir Shapira, dirigeant de la *Yéchiva 'Hakhmé Lublin*, pour s'entretenir d'une opération de sauvetage importante concernant un grand nombre de Juifs. La situation semblait si désespérée que bon nombre de responsables étaient sur le point de baisser les bras, arguant qu'un tel projet se situait au-delà de leurs maigres forces.

En entendant cela, Rav Méir Shapira intervint d'une voix empreinte d'émotion : « Nos Sages nous ont enseigné que lorsque la fille de Pharaon a tendu la main pour sauver Moché, son bras s'est allongé miraculeusement et elle a pu atteindre le berceau. Or il y a lieu de s'étonner : pourquoi a-t-elle pris la peine de tendre la main vers le berceau alors que celui-ci se trouvait hors de sa portée ? »

Et Rav Méir Shapira de conclure : « Cet épisode vient nous enseigner que lorsque l'homme fait face à un quelconque défi, il doit s'armer de foi et de confiance en D.ieu et aspirer de tout cœur à le relever. Et même si le but lui semble impossible à atteindre d'après les lois de la nature, il ne doit pas baisser les bras ni se réfugier dans l'inaction ! Nous aussi, mes chers frères, nous allons nous dévouer corps et âme à cette mission, et avec l'aide de D.ieu, nous serons couronnés de succès. »



Etude n° 93 : Lundi

12 Janvier 2015

4 Janvier 2016

23 Janvier 2017

8 Janvier 2018

31 Décembre 2018

Perle de *Paracha*

La plaie des grenouilles

L'aspect le plus pénible de la plaie des grenouilles, nous apprend le *Midrach*, était leurs coassements incessants, provoquant un vacarme difficilement imaginable. Le Rav 'Haïm Kanievsky ajoute le point suivant : Dans le *Pérek Chira* – qui recense les louanges de chaque animal au Créateur –, il est écrit que la grenouille exalte le Créateur par les mots « Baroukh Chem Kévod Malkhouth Léolam Vaèd – Béni soit le Nom de la Gloire de Son Royaume pour l'éternité ». Or, nous apprend le *Zohar*, ce batracien est caractérisé par la constance de ses coassements, tout au long du jour et de la nuit.

A la lumière de cet enseignement, le verset précité pourra être scindé de la façon suivante : « Baroukh Chem Kévod Malkhouth » – il s'agit de la louange proprement dite – et « Léolam Vaèd » (« pour l'éternité »), qui souligne son caractère continu.

Ainsi, le tapage était tel, lors de cette plaie, qu'il devenait extrêmement difficile de s'entendre. On notera d'ailleurs que, lorsque Pharaon demande à Moché de faire cesser celle-ci, il est écrit « *Vayitsak èl Hachem* » – littéralement traduit : « *Moché cria à Hachem* » (*Chémot* 8, 8). Mais pourquoi Moché éprouva-t-il le besoin d'élever ainsi la voix ? Hachem ne pouvait-il l'entendre s'il parlait normalement ? Le Sifté '*Hakhamim* explique qu'il existe une *Halakha* selon laquelle la personne qui prie doit s'entendre elle-même, ce qui était alors devenu impossible à réaliser sans hurler !

Santé selon la Torah

Etre son propre médecin

Le Rambam conseille à toute personne de préserver sa santé sans avoir besoin de recourir aux médecins, sauf en cas de problème de santé majeur, que D. préserve. L'homme doit donc apprendre à connaître les aliments auxquels il est allergique et les éviter, tout en privilégiant une alimentation équilibrée. Etre son propre médecin, tel doit être notre mot d'ordre.

Éducation

Dix minutes pour réfléchir

Lors d'un *Hesped* consacré au Rav Yéhochoua Karélit, son beau-frère, le Rav Yits'hak Zonnenfeld rapporta qu'il prenait chaque jour dix minutes de son temps pour réfléchir à l'éducation de ses enfants. En effet, celle-ci ne s'improvise pas mais nécessite au contraire de réfléchir en profondeur à la manière d'aider chaque enfant à développer son potentiel tout en surmontant ses faiblesses.



Cacheroute

Les fours

Lorsqu'on achète un nouveau four, l'idéal est de le destiner à un seul usage (*Bassari*, *'Halavi* ou *Parvé*).

Concernant les fours qui possèdent deux compartiments de cuisson totalement séparés l'un de l'autre, comme on trouve en Israël, il est préférable de consacrer celui du haut au *Bassari*.

Lois quotidiennes

L'interdit de *Yi'houd* - un interdit en soi

Le *Yi'houd* est l'isolement d'un homme et d'une femme qui ne sont pas mariés entre eux dans une pièce fermée à clé ou dans un lieu où personne ne peut les déranger, ce qui est considéré comme une faute en soi.

L'interdit de *Yi'houd* se pose même avec un homme ou une femme d'âge extrêmement avancé. D'après certains décisionnaires, s'il s'agit d'une personne qui n'a plus de puissance sexuelle, cela n'est pas interdit. Toutefois, si d'autres personnes sont témoins du *Yi'houd*, cela sera interdit pour ne pas leur donner à penser que l'on agit mal.

Une femme a le droit de s'isoler avec son grand-père, son petit-fils, son père ou son fils. Il lui sera en revanche interdit de s'isoler avec son gendre.

Récit du Jour

Sauvées de justesse

La fille de Rabbi Ya'acov de Lissa, qui était veuve, allait bientôt marier sa propre fille. Afin de mettre une touche finale aux préparatifs du mariage, elles se firent conduire dans une ville voisine par un non-juif.

Ayant eu vent de leurs projets, ce dernier avait prémédité de les attaquer, avec la complicité de ses amis. Les brigands dépouillèrent les deux femmes de tout leur argent puis les ligotèrent et les menèrent dans une masure isolée. Là, ils allumèrent un four dans l'intention d'y jeter ces deux témoins gênants. En attendant que le feu prenne, ils posèrent leur butin sur la table et débattirent entre eux de sa répartition. Soudain, la porte s'ouvrit et un officier fit son apparition. Il libéra les deux femmes puis les ramena en ville.

La nuit suivante, le Rav apparut en rêve à sa fille et lui dit : « Sache que dès que j'ai eu connaissance de vos malheurs, je suis monté très haut dans le Ciel pour implorer la miséricorde en votre faveur, mais sans succès, parce que vous aviez transgressé l'interdit de *Yi'houd* avec ce non-juif. Je suis monté encore plus haut, et j'ai invoqué le mérite de l'étude de la Torah en profondeur au sein du peuple juif grâce à mon oeuvre, le Nétivot Hamichpat, afin qu'on vous prenne en pitié, et seulement alors, j'ai obtenu gain de cause. Dorénavant, soyez donc très prudentes pour que cela ne se reproduise plus ! »



Etude n° 94 : Mardi

13 Janvier 2015

5 Janvier 2016

24 Janvier 2017

9 Janvier 2018

1 Janvier 2019

Perle de *Paracha*

Savoir se taire

Nos Sages nous enseignent que lorsque la plaie des grenouilles prit fin, toutes moururent, à l'exception de celles qui se trouvaient dans les fours. Celles-ci regagnèrent le Nil saines et sauvées, ainsi récompensées pour s'être jetées dans les fours du palais royal. Dans le même ordre d'idées, les chiens qui s'abstinrent d'aboyer lors de la nuit de la sortie d'Egypte méritent, jusqu'à ce jour, d'être nourris de charognes : « vous ne mangerez point la chair d'un animal déchiré dans les champs, vous l'abandonnez aux chiens » (*Chémot* 22, 31). A priori, il semblerait que le sacrifice des grenouilles est supérieur, puisqu'elles se jetèrent au feu. Dès lors, pourquoi la récompense des chiens est-elle plus importante ? Ce paradoxe nous apprend un grand secret : il est plus difficile de se taire que de se jeter dans le feu !

Le chien, qui a par nature « la langue bien pendue », sut pourtant se taire, ce qui représente un acte d'abnégation supérieure à celui des grenouilles qui pénétrèrent dans la fournaise.

Santé selon la Torah

Pas de farine blanche

Maïmonide est parmi les premiers qui conseillèrent de consommer des céréales complètes.

« Les aliments sains, écrit-il, que celui qui désire maintenir une bonne hygiène alimentaire doit consommer, sont : le pain de blé bien cuit et frais, et non de farine blanche (...). »

Éducation

Laissez-le s'expliquer !

Donnez à votre enfant la possibilité de justifier son comportement lorsqu'il laisse à désirer. Cela permettra parfois de modifier votre réaction en conséquence, car si votre interprétation des faits est erronée, toute mesure contraignante que vous prendrez n'aura pas l'effet escompté.

Cacheroute

Plats de cuisson

Il est obligatoire d'utiliser des récipients différents pour la cuisson des plats *'Halavi* et *Bassari*.

Il faut vérifier la Cacheroute des barquettes alimentaires jetables, car elles sont considérées comme des ustensiles qui doivent être trempés au *Mikvé*, dans le cas où elles ont été produites par des non-juifs.



Si l'on cuit un gâteau dans le but de le consommer avec du lait, il est interdit de le cuire dans un ustensile utilisé dans les dernières 24 heures pour cuire de la viande.

A posteriori, si le gâteau a été cuit dans un tel ustensile, d'après les Ashkénazes, il est interdit de le consommer avec du lait. L'inverse est également vrai.

Lois quotidiennes

L'interdit de *Yi'houd* avec la famille

D'après la loi stricte, il est permis à un frère et une sœur de s'isoler occasionnellement. Cependant, ceux qui s'abstiennent de le faire même de manière occasionnelle, seront dignes de bénédiction.

Une femme n'a pas le droit de s'isoler avec son oncle, son cousin, son beau-frère ou son beau-père.

Il est permis de se trouver en situation de *Yi'houd* dans un ascenseur si les portes restent fermées moins de trois minutes, en particulier pour une femme dont le mari se trouve dans la même ville. Cependant, il est a priori préférable de l'éviter car cela pourrait susciter des pensées répréhensibles.

Récit du Jour

Remettre les livres à l'endroit

Le respect que doivent nous inspirer les livres *Kodech* peut se traduire de plusieurs façons : ne rien poser sur eux de profane, les traiter avec égard, veiller à les ranger après utilisation et en particulier...à l'endroit. Une femme rencontrait de grandes difficultés lors de ses accouchements, du fait que ses enfants se présentaient par le siège. Elle ne comprenait pas pourquoi ce qui devait constituer une exception était pour elle devenu une règle !

Après avoir consulté plusieurs spécialistes, elle décida de connaître l'avis d'un Rav. Celui-ci lui conseilla de vérifier si les livres de *Kodech* de sa bibliothèque étaient tous à l'endroit. Aussitôt dit, aussitôt fait, elle parcourut les étagères et elle découvrit que plusieurs livres étaient rangés à l'envers et remédia immédiatement à ce manque de respect. Depuis ce jour, tous ses accouchements se déroulèrent parfaitement bien.



Etude n° 95 : Mercredi

14 Janvier 2015

6 Janvier 2016

25 Janvier 2017

10 Janvier 2018

2 Janvier 2019

Perle de *Paracha*

Les plaies d’Egypte ou la Providence divine

Toutes les plaies délivrent un puissant message concernant l’extraordinaire *Hachga’ha Pratit* et son caractère individualisé : l’Hébreu puisait de l’eau, l’Egyptien, du sang ; les grenouilles savaient exactement dans quel foyer pénétrer ; les poux et les bêtes sauvages également, et ainsi de suite. Il en est exactement de même concernant la *Parnassa*, qui sait exactement chez qui aboutir, contrairement à l’idée que c’est l’autre qui porte atteinte à notre gagne-pain ou nous le fournit.

Un jour, un grand commerçant s’adressa à un Rav, le priant de maudire son concurrent. Interloqué, le Rav lui répondit : « Je n’ai jamais maudit un Juif ; c’est un grave interdit ! » Puis il enchaîna par des questions :

« Que fait un cocher lorsque son cheval est affamé ?

- Il emporte toujours avec lui un sac de foin, dont il donne quelques poignées à sa monture lorsque celle-ci a faim, répondit l’autre, étonné par la question.

- Et lorsque le cheval a soif ?

- Dès qu’ils passent à côté d’un ruisseau, il peut apaiser sa soif.

- Tu as peut-être remarqué un phénomène bizarre : lorsque le cheval s’approche du ruisseau, avant de boire, il donne des coups de sabots dans l’eau. En effet, en s’approchant du cours d’eau, il remarque son reflet dans l’onde et croit qu’il s’agit d’un concurrent ; et c’est pourquoi il rue, afin d’effrayer ce "rival". Et effectivement, celui-ci disparaît. Mais quel animal stupide il fait ! Dans le ruisseau, il y a assez d’eau pour deux... »

Il nous arrive parfois de nous comporter comme ce cheval dans notre course aux gains...alors qu’il y a toujours assez d’eau pour tout le monde.

Santé selon la Torah

Les produits lactés

D’après la médecine naturelle, la consommation de produits lactés par des personnes qui y sont intolérantes provoque une formation de mucosité en excès, contribuant au développement d’infections diverses.

De ce point de vue, toutes les variétés de fromages sont néfastes, à l’exception du fromage fraîchement produit et non gras, qui est bénéfique.

Éducation

Nos enfants nous testent

Les enfants ont tendance à vérifier quelles sont les « lignes rouges » à ne pas



franchir, mais si l'éducateur est ferme et décidé, ils respectent les limites. Etre ferme, c'est être à la fois calme et sûr de soi, et non pas dur et menaçant.

Cacheroute

Les plats de cuisson

Comme nous l'avons vu, si l'on utilise un four doté d'un seul compartiment, on déterminera dès le départ si celui-ci est *'Halavi* ou *Bassari*.

Si l'on utilise un ustensile hermétiquement clos ou que le plat est doublement emballé, il est permis de le faire cuire dans n'importe quel four.

Si l'on a cuit sans couvercle un plat *Parvé* dans un four *'Halavi* ou *Bassari*, le plat sera de même nature que le four utilisé.

Lois quotidiennes

L'interdit de *Yi'houd* en voiture

Il est permis à une femme d'être conduite en voiture par un homme lorsqu'il y a des passants sur leur trajet – même la nuit, si les rues sont éclairées – à condition que les vitres soient transparentes et dénuées de rideau ou tout autre élément empêchant de voir à l'intérieur.

Une femme qui doit passer en taxi, en pleine nuit, dans des endroits où il n'y a ni passants ni voitures qui circulent, devra être accompagnée de son mari ou d'un enfant.

Même dans les cas où il est permis à une femme d'être conduite par un homme – à savoir, lorsqu'il ne s'agit pas d'un cas de *Yi'houd* –, il est cependant préférable qu'elle ne s'assoit pas à côté du chauffeur mais sur la banquette arrière.

Récit du Jour

Honorer la Torah plus que les fêtes

La mère du Rav Yits'hak Houtner, l'auteur du « *Pa'had Yits'hak* », s'était achetée une nouvelle tenue. Très contente de son acquisition, elle l'annonça à son mari.

« Quand penses-tu étrenner ta nouvelle robe ? lui demanda-t-il.

- A l'occasion de Souccot, qui approche à grands pas.

- Je t'ai posé cette question, parce la semaine prochaine, Yits'hak doit terminer l'étude du traité *Baba Kama*. Que penses-tu d'inaugurer ton habit à cette occasion ? »

Conquise par cette idée, la mère alla l'annoncer à son fils : « Yits'hak, mon chéri, je mettrai ma nouvelle robe la semaine prochaine, si D. veut, en l'honneur de ton *Siyum* ! » Le fils contempla sa mère avec une émotion telle que bientôt, des larmes se mirent à couler sur les pages de sa *Guémara*.

C'est dans cette atmosphère de respect suprême pour la Torah que grandit ce *Gaon* et c'est elle qui lui permit d'atteindre de tels sommets de compréhension de la Torah. (Le *Pa'had Yits'hak* est un ouvrage d'une profondeur inouïe)



Etude n° 96 : Jeudi

15 Janvier 2015

7 Janvier 2016

26 Janvier 2017

11 Janvier 2018

3 Janvier 2019

Perle de *Paracha*

« *C'était une grêle et un feu tourbillonnant au milieu de la grêle.* »
(Chémot 9, 24)

Il s'agit d'un « miracle dans le miracle », note *Rachi* en marge. Ces deux éléments opposés se « réconcilient » pour accomplir la volonté divine.

On raconte qu'un jour, le Rav Yonathan Eibeschütz se présenta devant l'empereur pour solliciter la permission de mettre ses œuvres sous presse. A cet instant, le gouverneur de l'époque, un fervent antisémite, fit son apparition et poussa le souverain à rejeter la demande. « Les livres des Juifs n'ont aucun intérêt ; ce sont des tissus de bêtises », prétendit-il, mais Rabbi Yonathan n'avait pas dit son dernier mot : « Nos ouvrages, et notamment le *Talmud*, regorgent de sagesse. »

Se tournant vers son gouverneur, le monarque lui demanda de s'expliquer ; qu'avait-il trouvé de si stupide dans les livres des Juifs, pour les discréditer ainsi ?

« Un jour, en consultant l'un de ces ouvrages, j'y ai lu que "celui qui voit en rêve une casserole doit s'attendre à la paix". Quelle idiotie ! reprit l'antisémite. Quel rapport entre une casserole et la paix ? »

Sans se laisser démonter, le Rav lui fit remarquer que par nature, l'eau et le feu sont d'éternels antagonistes. Mais la casserole pleine d'eau que l'on pose sur le feu vient les réconcilier, fit-il brillamment remarquer.

Admiratif devant la remarquable explication, l'empereur lui accorda aussitôt l'autorisation attendue.

Santé selon la Torah

Le lait de chèvre

Souvent, les personnes allergiques au lait de vache s'aperçoivent qu'elles tolèrent bien mieux les produits à base de lait de chèvre, qualifié par le Rambam de « plus fin et meilleur de tous les laits ».

Éducation

Donner pour se construire

Des parents qui s'investissent dans l'éducation de leurs enfants sont toujours rétribués pour leurs efforts. Outre la satisfaction et la joie qu'ils tirent de la réussite de leurs enfants, ce don de soi et cet investissement les construisent eux-mêmes. Car le fait de donner construit celui qui donne.



Cacheroute

Fours et plats de cuisson

Si l'on a cuit par erreur un plat *Bassari* dans un four *'Halavi* ou l'inverse, il faut cachériser le four après une attente de 24 heures en le faisant fonctionner pendant environ une demi-heure à la température la plus élevée.

La grille sur laquelle les plats sont posés doit aussi être introduite dans le four et chauffée à haute température.

Lois quotidiennes

Le *Yi'houd* en voyage

De manière générale, il convient d'éviter de voyager seul(e) en voiture avec une personne de l'autre sexe – même s'il n'y a aucun risque de se trouver en situation de *Yi'houd* – et ce, plus particulièrement lors de longs voyages.

Il est interdit à une femme de s'isoler même avec plusieurs hommes, sauf en présence de l'épouse de l'un d'eux. De même, deux femmes ne pourront s'isoler même avec plusieurs hommes.

Dans ce domaine, il ne faut pas jouer avec le feu et toujours faire preuve d'un surplus de sainteté, de pensées pures et de clairvoyance pour échapper au mauvais penchant. A ce titre, le *Yi'houd* est un grand facteur de risque.

Récit du Jour

Commence par toi-même !

Un jour, un disciple du Rav Israël Salanter annonça à ce dernier :

« Mon maître ! Je désire voyager en Allemagne afin de ramener nos frères égarés à la *Téchouva*.

- En as-tu déjà fini avec la Russie ? lui demanda le Rav.

- Mon maître a raison, répondit le disciple. Dans ce cas, je me rendrai d'abord en Russie.

- En as-tu déjà fini avec la Pologne ? renchérit le Rav.

- Mon maître a raison.

- En as-tu déjà fini avec la ville de Radin ? Et ta famille, l'as-tu déjà ramenée sur le droit chemin ? Et toi-même, t'es-tu déjà amendé ?

- Mon maître a raison, répondit l'élève. Je dois d'abord commencer par faire moi-même *Téchouva* avant de penser à ramener les autres »...



Etude n° 97 : Vendredi

16 Janvier 2015

8 Janvier 2016

27 Janvier 2017

12 Janvier 2018

4 Janvier 2019

Perle de Paracha

« Mais toi et tes serviteurs, je sais que vous ne craignez pas encore Hachem-Elokim. » (Chémot 9, 30)

On pose une question célèbre : pourquoi les Egyptiens méritèrent-ils d'être punis pour avoir asservi et opprimé les Bné Israël, alors qu'a priori, cela avait été décrété par Hachem ? La réponse est que les Egyptiens ne remplirent pas ce rôle pour accomplir le décret divin mais par animosité et haine envers les Hébreux, et c'est pourquoi ils furent sanctionnés.

Lorsque Pharaon tente de se justifier, il dit : « Car Hachem est juste et moi (...) » (ibid. v.27), comme pour souligner que sa propre conduite était tout aussi juste et justifiée que le décret d'Hachem, dont il se prétend le mandataire. Mais Moché n'est pas dupe et lui répond : « toi et tes serviteurs, je sais que vous ne craignez pas encore Hachem-Elokim ».

Autrement dit, « je sais que vous n'avez pas agi poussés par la crainte d'Hachem et le désir d'en être les émissaires, mais uniquement par malveillance envers les Bné Israël, et c'est pourquoi vous méritez d'être châtiés ».

Santé selon la Torah

La suralimentation

Le Rambam écrit : « L'homme ne doit pas manger à satiété, mais ne doit être rassasié qu'aux trois quarts (...) » Le profit que l'on tire d'une alimentation riche en protéines et minéraux ne se mesure pas à la quantité de nourriture ingérée mais en fonction de la capacité d'absorption du système digestif.

Éducation

L'objectif est d'aider l'enfant

Lorsqu'un enfant est indiscipliné, si l'éducateur se comporte comme si c'était un problème personnel, il ne pourra garder son calme et rester pondéré. En revanche, s'il considère cela comme le problème de l'enfant, qu'il a pour but d'aider à modifier son comportement, il y réussira davantage.

Cacheroute

Le four à pyrolyse

Ce type de four est conçu de telle sorte qu'après utilisation, il est possible de le faire fonctionner à une température extrêmement élevée, de sorte que les parois se nettoient complètement, d'une part à travers le fonctionnement de ce système de chauffage intensif, et de l'autre, à travers un système de refroidissement des parois. Dès lors, il est possible d'y cuire un plat *Bassari* ou *Halavi*, puis après la pyrolyse, d'y cuire un plat de l'autre catégorie.



Lois quotidiennes

Le *Yi'houd* - pièce ouverte vers l'extérieur

Il est permis de s'isoler même si la porte est fermée à clé à condition qu'une personne se trouvant à l'extérieur possède un double des clés et puisse l'ouvrir et entrer à tout instant.

Il n'est pas interdit de s'isoler dans une pièce dont la fenêtre donne sur le domaine public, permettant de voir de l'extérieur ce qui se passe dans la pièce, à l'instar d'une pièce dont la porte est ouverte.

La permission de s'isoler dans une pièce dont la porte est ouverte sur le domaine public ne s'applique que le jour, alors qu'il y a des passants. En revanche, la nuit, lorsque plus personne ne passe, c'est interdit.

Récit du Jour

Priez pour que mon fils résiste à l'épreuve !

Il y a plus de cent-cinquante ans, dans un petit village russe, une accusation de meurtre rituel fut montée de toutes pièces. Le prêtre local, connu pour sa cruauté, arrêta dix Juifs et promit publiquement de les faire exécuter rapidement. La communauté juive comprit que la situation était désespérée. D'ailleurs, le jour de l'exécution arbitraire avait déjà été publié dans toutes les rues de la ville.

Quelques heures avant le triste événement, l'ecclésiastique leur fit savoir qu'ils avaient une seule façon d'échapper à leur triste sort : la conversion. Peu avant l'heure fatidique, le Rav de la communauté rassembla tous ses fidèles et leur fit un discours enflammé. « Nous prions le Créateur que, si le décret est irrévocable, Il accorde au moins à nos frères la force de mourir en Juifs fidèles, sans fléchir », conclut-il. L'ultimatum expirait. Le Rav fit demander qu'on lui apporte dix *Nérot Néchama* (bougies allumées à la mémoire d'un défunt), qu'il alluma une à une.

Cependant, la dernière des flammes ne prit pas. L'assistance se tenait médusée, mais le Maître leur expliqua que neuf parmi les dix Juifs désignés pour être sacrifiés étaient des anciens et des *Tsaddikim*. Les concernant, il n'y avait aucun doute qu'ils résisteraient à l'épreuve et mourraient pour le *Kiddouch Hachem*. Cependant, ajouta-t-il, le dixième était un tout jeune homme, et on ne pouvait prévoir sa réaction. Pour cette raison, la dixième bougie refusait de s'allumer. Soudain, on entendit des cris de détresse en provenance de la galerie réservée aux dames. C'était la mère du garçon, qui s'écriait, désespérée : « Je vous en supplie, priez pour que mon fils résiste à l'épreuve ! »

Sa prière fut entendue et le jeune homme mourut lui aussi *'Al Kiddouch Hachem*. De son côté, le prêtre décapita les victimes et mit leurs têtes dans un sac sur la tribune du supplice. Lorsque la foule en hargne quitta les lieux, la pieuse femme ouvrit le sac et en sortit la tête de son fils. Remerciant Hachem de l'avoir exaucée, elle déposa sur le front ensanglanté un dernier baiser...



Etude n° 98 : Samedi

17 Janvier 2015

9 Janvier 2016

28 Janvier 2017

13 Janvier 2018

5 Janvier 2019

Lois quotidiennes

Lois du Chabbath - bijoux et coiffure

Il est permis pour une femme de sortir dans le domaine public le Chabbath avec une montre en or au poignet, même si parfois la manche la recouvre.

De même, il lui est permis de sortir dans le domaine public avec des lunettes de soleil, même photochromiques (dont la teinte varie en fonction de l'intensité lumineuse). Celle qui a l'habitude de se montrer plus rigoureuse, bien qu'il n'y ait aucun interdit, sera digne de bénédiction.

Il est évident qu'il est interdit de se peigner le Chabbath. Cependant, il est permis de s'arranger délicatement les cheveux à la main ou avec une brosse souple.

Il est permis d'utiliser Chabbath tout type de désodorisant ou parfum sous forme de bombe ou vaporisateur, sans craindre de transgresser l'interdiction de vanner ou de créer une odeur.

Il est permis de s'essuyer les cheveux avec une grande serviette ayant la capacité d'absorber toute l'eau de la chevelure, sans craindre de transgresser l'interdiction d'essorer.

Il est permis de s'attacher les cheveux à l'aide d'élastiques, clips et pinces de toutes sortes, lorsque l'intention est seulement de les attacher et non de former une coiffure élaborée. De même, il est permis de lâcher les cheveux attachés. Cela ne se rattache pas à l'interdit de construire et démolir.

Récit du Jour

Le télégramme erroné

La fille du *Gaon* Rav Ya'acov Hermann était tombée malade et avait été hospitalisée dans un état grave. Toute la semaine, ses parents étaient restés à son chevet mais le vendredi, ils retournèrent chez eux afin de se préparer dûment au Chabbath.

« Je suis certain que par le mérite du Chabbath, elle va guérir », clama le Rav.

Le Chabbath matin, un facteur arriva à la maison, leur présentant un télégramme annonçant le décès de la fille. Une de ses sœurs, qui réceptionna le message, décida de ne pas le remettre à ses parents jusqu'à la sortie du Chabbath, après la *Havdala*.

A ce moment, elle se dirigea vers son père pour lui communiquer la triste nouvelle. Avant même qu'elle ait eu le temps de parler, un nouveau télégramme arriva, d'après lequel la malade était hors de danger. Le message précédent, apprirent-ils, était dû à un quiproquo. « Vous voyez, conclut le Rav, c'est par le mérite du Chabbath ! »

Paracha Bo



Études n° 99 à 105





Etude n° 99 : Dimanche

18 Janvier 2015

10 Janvier 2016

29 Janvier 2017

14 Janvier 2018

6 Janvier 2019

Perle de Paracha

« Afin que tu racontes à ton fils (...) comment J'ai corrigé les Egyptiens » (Chémot 10, 2)

Les commentateurs demandent pourquoi Hachem endurecit le cœur de Pharaon après chaque plaie, le poussant à chaque fois à se rétracter et à retenir ses esclaves. N'aurait-il pas été suffisant de l'endurcir pendant une seule plaie de longue durée ou de provoquer d'emblée la plaie des premiers nés, suite à laquelle le roi égyptien aurait directement renvoyé les enfants d'Israël ?

Ils répondent par une parabole : un homme qui marche dans le désert fait soudain la découverte d'un trésor de dizaines de milliers de pièces d'or. Il se réjouit considérablement. Un autre trouve sur son chemin mille pièces d'or ; un peu plus loin, il refait la même découverte, et ainsi de suite... au total, la fortune qu'il amasse équivaut à celle du premier.

Cependant, si leur richesse est égale, la joie du second n'a pas de commune mesure, puisqu'il se réjouit de nouveau à chaque trouvaille.

De même, Hachem multiplia les plaies, signes de Sa Toute-puissance, afin que la joie accompagnant la délivrance des Bné Israël soit démultipliée.

Santé selon la Torah

Manger sainement était évident

Dans les générations précédentes, les Juifs ne s'efforçaient pas spécialement d'avoir une alimentation naturelle, d'une part parce que la majorité de la nourriture l'était déjà, et de l'autre du fait que les difficultés financières réduisaient la possibilité de faire la fine bouche. Ce sont donc les conditions socio-économiques qui déterminaient leurs habitudes alimentaires, plus qu'une quelconque dépréciation de la nourriture naturelle et saine.

Éducation

Comment et avec qui jouer ?

Par nature, un enfant a besoin de jouer et de s'amuser, de même qu'il a besoin de manger et boire. Or, de même que dans le domaine de l'alimentation, il faut s'attacher à certains critères, comme la Cacheroute, la bénédiction à réciter, la façon de manger, etc., il faut exercer un contrôle et une surveillance des loisirs de notre enfant – de la manière dont il joue, du type de jeu choisi, de l'endroit où cette activité se déroule et de ses camarades de jeu.

Cacheroute

Les fours d'appoint

Lors de l'achat d'un four d'appoint, il faudra déterminer dès la première

utilisation à quel usage il sera consacré : *Bassari*, *'Halavi* ou *Parvé*, sans possibilité de changement.

Si l'on place la nourriture que l'on désire préparer dans un four d'appoint dans un récipient hermétiquement clos, il est permis de l'utiliser alternativement pour toutes les catégories de nourriture, à condition que le récipient soit parfaitement fermé, propre et sec extérieurement et déposé sur une grille ou une plaque propre.

Lois quotidiennes

L'interdit de *Yi'houd* dans l'obscurité

Il est interdit de s'isoler dans une maison plongée dans l'obscurité, même si la porte est ouverte sur le domaine public et même s'il y a des passants, car les personnes se trouvant à l'intérieur ne redoutent pas leurs regards, se sentant dissimulées par l'obscurité.

Il n'est pas interdit de s'isoler avec une femme dont le mari se trouve dans la même ville, du fait qu'elle redoute celui-ci. Cependant, si l'homme qui s'isole avec elle lui est familier – c'est le cas d'un proche ou de quelqu'un qui a grandi avec elle –, même si son mari se trouve en ville, il est interdit de s'isoler avec elle.

Si le mari se trouve dans un quartier excentré, on considère tout de même qu'il se trouve dans la même ville. D'après certains, s'il se trouve à une grande distance ou à l'autre extrémité d'une très grande ville et que la femme est sûre qu'il ne rentrera pas avant le soir, il est interdit de s'isoler avec elle.

Récit du Jour

« Je dois rattraper mon étude ! »

La *Rabbanite* Kanievsky a raconté qu'elle s'était rendue à un mariage particulièrement émouvant. En effet, la mariée avait été très grièvement blessée dans un accident de la route. Elle fut conduite à l'hôpital, plongée dans un profond coma. Les parents se rendirent au domicile des Kanievsky, les suppliant de prier pour que leur fille guérisse. Après deux semaines, elle se réveilla miraculeusement.

Or, les premiers mots qu'elle prononça témoignent de son grand mérite. « Maman, combien de temps suis-je restée dans le coma ? » demanda-t-elle. Surprise, la mère lui demanda pourquoi elle tenait tant à le savoir. La réponse de la jeune fille, particulièrement édifiante, émerveilla tous ceux qui se trouvaient là : quelques mois avant l'accident, j'avais pris sur moi d'étudier tous les jours les *Halakhot* du 'Hafets 'Haïm (concernant l'interdit de la médisance) et, depuis lors, je n'ai pas manqué un seul jour. Je dois savoir pendant combien de jours j'ai été dans le coma pour calculer combien de *Halakhot* je dois rattraper ! ». On peut raisonnablement estimer que le mérite de ces lois si importantes la sauva de sa situation désespérée.



Etude n° 100 : Lundi

19 Janvier 2015

11 Janvier 2016

30 Janvier 2017

15 Janvier 2018

7 Janvier 2019

Perle de *Paracha*

« mais Hachem endurecit son cœur » (Chémot 10, 20)

Pharaon s'interroge : « Si Hachem désire faire sortir les Bné Israël d'Egypte, pourquoi me frappe-t-il de tant de plaies ? Qu'Il les prenne et qu'on en finisse ! » Et le puissant dirigeant de l'Egypte en vient à se dire que s'Il ne les fait pas sortir, c'est sans doute la preuve qu'Il ne le peut pas et n'est capable que d'envoyer des plaies.

En définitive, c'est ce raisonnement qui le pousse à endurecir son cœur après chaque plaie.

Rabbi 'Haïm de Volozhin illustre cette situation par une parabole. Un esclave avait gravement irrité son maître et ignorait encore quelle serait sa punition. Serait-il vendu à un autre ou maintenu dans une dure servitude. La réponse ne se fit pas attendre : le maître se saisit d'un bâton et le frappa violemment !

Le serviteur comprit alors que ce dernier ne désirait pas s'en défaire contre une somme, quelle qu'elle soit, car eût-ce été le cas, il ne l'aurait pas battu. Il voulait le garder à son service, mais lui donner une bonne leçon pour que cela ne se reproduise plus.

Moralité : quel piètre "serviteur" d'Hachem, ce Pharaon !

Santé selon la Torah

Les aliments que l'on consomme ont une influence prépondérante sur notre état de santé, comme le soulignent à maintes reprises nos Maîtres, qui ne se privent pas de rappeler l'obligation de préserver sa santé par une alimentation saine. « Il convient d'éviter toutes les choses qui nuisent au corps, écrit le Rambam, et de privilégier les choses qui le soignent et l'équilibrent. »

Éducation

L'influence de l'entourage

Pour le citer une fois de plus, Maïmonide écrit : « L'homme a été créé de telle sorte qu'il est influencé dans ses opinions et ses actes par ses connaissances et amis, et c'est pourquoi il doit s'attacher aux *Tsaddikim* afin de s'inspirer de leurs actes. » Comme le dit si justement le dicton, « dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es. »

Cacheroute

Les toasteurs

Un toasteur consistant en deux plaques chauffantes qui se ferment l'une sur l'autre doit dès le départ être consacré à une seule catégorie de nourriture ('Halavi ou Bassari).



Si l'on souhaite l'utiliser pour chauffer de la nourriture de l'autre catégorie, il faudra la placer dans un ustensile fermé ou dans un double emballage, et que les plaques soient propres et sèches.

Lois quotidiennes

Le *Yi'houd* - dans le même appartement

Une femme dont le mari se trouve en ville qui est amenée à recevoir un homme doit immédiatement le prévenir que son époux se trouve en ville. De même, si l'isolement est autorisé du fait d'une dérogation comme la porte ouverte sur le domaine public, la femme doit immédiatement en informer son visiteur.

Lorsqu'un homme et une femme concernés par l'interdit de *Yi'houd* se trouvent dans des pièces distinctes d'un appartement, si l'homme ferme à clé la porte de celle où il se trouve, selon la loi stricte, à titre occasionnel, il n'y a pas de *Yi'houd*. Il faut toutefois éviter d'agir ainsi, pour éviter tout comportement indécent.

Si les deux chambres sont séparées par un couloir où peuvent passer d'autres personnes, certains permettent que l'homme et la femme se trouvent chacun dans une chambre car elles ne communiquent pas entre elles. D'autres se montrent plus stricts, considérant que les chambres et le couloir ne forment qu'une seule entité du fait qu'on ne peut entrer et sortir des chambres qu'en passant par le couloir.

Récit du Jour

Une grande aventure qui commence...dans les champs

On relate qu'un jour, la mère du Rav Kook, Rav de Ré'hovot, était occupée à préparer le repas de midi pour sa maisonnée quand elle aperçut par la fenêtre un homme en train de travailler le champ d'en face.

En dépit de son épuisant labeur, elle remarqua qu'il procédait minutieusement à la *Nétilat Yadaïm* et récitait les *Brakhot* avec concentration. Il s'agissait visiblement d'un homme pieux. La *Rabbanite* l'invita à entrer chez eux et lui offrit à manger et à boire. Pendant qu'il se restaurait, l'homme soupira amèrement et raconta avec douleur que ses enfants grandissaient dans un kibboutz non religieux, ce qui lui faisait redouter le pire pour leur avenir.

La *Rabbanite* Kook s'intéressa à ce kibboutz et parvint à prendre contact avec les enfants de l'agriculteur ; elle constata qu'ils voulaient en sortir. Elle les emmena avec elle et parvint à les inscrire dans des écoles religieuses pour qu'ils étudient la Torah. Le nom de l'un de ces enfants était...Réouven Elbaz, qui allait créer un mouvement de *Téchouva* sans précédent. Son institution, la *Yéchivat Or Ha'haim* de Jérusalem peut se féliciter d'avoir ramené aux sources un nombre incalculable de *Séfaradim* perdus dans l'assimilation sioniste des débuts de l'Etat.



Etude n° 101 : Mardi

20 Janvier 2015

12 Janvier 2016

31 Janvier 2017

16 Janvier 2018

8 Janvier 2019

Perle de *Paracha*

« *Car Moi-même j'ai appesanti son cœur* » (Chémot 10, 1)

Nous avons tendance à considérer Pharaon comme un sot, un idiot versatile, qui dit oui un jour pour se contredire et reprendre sa parole le lendemain...

Une lecture simpliste du texte biblique semble confirmer cette impression puisqu'à chaque fois que les choses se calment et que les plaies prennent fin, le maître de l'Egypte revient sur toutes ses promesses. Mais en vérité, ce souverain était loin d'être bête ; c'est Hachem qui endurcissait son cœur, comme en témoigne le verset précité.

Cette idée redoutable implique que même un homme extrêmement sage et honorable puisse avoir le cœur endurci par Hachem et être poussé à se comporter comme « le dernier des imbéciles », et ce, en dépit de sa sagesse et de son statut.

Combien ce principe effrayant doit-il nous pousser à la prudence, pour ne pas encourir une telle influence divine !

Santé selon la Torah

Les efforts pour se maintenir en bonne santé

Les efforts entrepris pour se maintenir en bonne santé ne témoignent pas d'un manque de foi, comme le prouve l'anecdote suivante. Rabbi Yichma'el et Rabbi Akiva cheminaient de concert avec un troisième homme. Ils croisèrent un malade, qui les interrogea : « Maître, comment dois-je me soigner ? » « Fais ceci et cela jusqu'à ce que tu guérisses », lui conseillèrent-ils. « Qui l'a frappé de cette maladie ? » les interrogea leur compagnon de route, étonné. « Hachem », lui répondirent-ils. (suite au jour suivant)

Éducation

Gérer une amitié indésirable

Les parents doivent toujours être en alerte concernant les fréquentations de leurs enfants. Dans le cas où les amis de ceux-ci ne sont pas corrects, que D. préserve, il faut prendre conseil auprès d'éducateurs expérimentés afin de savoir comment rompre cette amitié avec prudence et doigté.

Il faut savoir une chose : dans ce domaine, il n'est pas possible d'agir par la force et la contrainte.

Cacheroute

Le grille-pain

Un grille-pain utilisé pour griller des tranches de pain parfaitement propres et qui n'ont pas été tartinées, peut être utilisé pour griller des tranches de pain qui seront ensuite consommées avec du *Bassari* ou du *'Halavi*.



Dans le cas où on y aurait introduit du pain beurré ou *Bassari*, on ne pourra plus l'utiliser pour griller du pain consommé avec des aliments de l'autre catégorie.

Lois quotidiennes

L'interdit de *Yi'houd* chez le médecin

Il est interdit à une femme de s'isoler avec son beau-fils (fils de son mari), sauf dans l'un des cas de figure décrits précédemment, qui excluent l'interdit de *Yi'houd*.

En ce qui concerne les visites chez le médecin, une femme ne pourra se faire examiner par un homme s'il existe une spécialiste tout aussi experte.

Au cours du suivi d'une grossesse, une femme ne pourra effectuer ses examens de routine chez un homme ; elle devra consulter une femme. Cependant, en cas de grande nécessité, comme par exemple si ce médecin est d'un excellent niveau et qu'il n'existe pas de femme d'un tel niveau, il sera permis de s'adresser à l'homme.

Récit du Jour

Un signe de la main

Chaque geste positif est récompensé par Hachem, même celui qui peut nous sembler le plus insignifiant. Voici une belle illustration de ce principe, qui doit nous pousser agir !

La femme du *Gaon* de Vilna assumait la responsabilité de la caisse de *Tsédaka* de la ville, conjointement avec une amie. Un jour, elles firent un pacte : la première d'entre elles qui quitterait ce monde viendrait en rêve à l'autre et lui dévoilerait la teneur de son jugement.

Quelques années plus tard, cette amie décéda et, comme convenu, apparut en rêve à l'épouse du *Gaon* de Vilna. Elle lui révéla qu'un jour, en marchant dans la rue, elle avait croisé sur le trottoir d'en face une femme riche et lui avait fait un signe de la main pour l'appeler et lui demander une contribution à la *Tsédaka*. « Sache, ajouta-t-elle, que j'ai reçu une récompense considérable pour ce simple geste de la main et que tout acte fait pour soutenir des nécessiteux a une valeur incommensurable dans le monde de Vérité. »



Etude n° 102 : Mercredi

21 Janvier 2015

13 Janvier 2016

1 Février 2017

17 Janvier 2018

9 Janvier 2019

Perle de *Paracha*

La plaie de la grêle

A chaque plaie, on donnait à Pharaon la possibilité de se fourvoyer et d'endurcir son cœur. Par exemple, au cours de la plaie de la grêle, il ressentit qu'il était arrivé à un stade où il ne pouvait plus supporter le tonnerre, la grêle et la pluie, et demanda à Moché qu'il prie pour que cessent les deux premiers, mais pas la pluie – celle-ci faisait cruellement défaut à l'Egypte. Or, les faits ne lui donnèrent pas totalement satisfaction, puisque « *Moché, étant sorti de chez Pharaon, hors de la ville, tendit ses paumes vers Hachem ; et tonnerres et grêle disparurent, et la pluie ne tomba pas sur la terre* » (Chémot 9, 33). Comme le souligne à dessein le texte, la pluie cessa par la même occasion.

Or Pharaon avait fait le raisonnement suivant : « Si Moché Rabbénou n'est pas un sorcier, il sera capable d'annuler l'un des éléments de la plaie tout en maintenant l'autre, car ce n'est pas un ensemble indissociable. » D'où sa demande si précise, qui ne fut pas satisfaite exactement comme il l'entendait, pour lui donner matière à penser qu'il s'agissait d'un sorcier et non d'un prophète, ce qui entraîna son endurcissement réitéré : « *Pharaon vit que la pluie avait cessé (...) et continua à pécher* » (ibid. v. 34).

Santé selon la Torah

Les efforts pour se maintenir en bonne santé (suite)

« Dans ce cas, reprit l'homme, pourquoi vous impliquez-vous dans un domaine qui n'est pas le vôtre ? Il frappe de la maladie et vous, vous guérissez ? Ne transgressez-vous pas ainsi Sa volonté ?

- Quelle est ta profession ? repartirent les deux Maîtres.
- Agriculteur.
- Et qui a créé la terre ? Et la vigne ? »
- Hachem.
- Alors pourquoi t'impliques-tu dans un domaine qui ne t'appartient pas ? »

Éducation

L'amour fait grandir

Lorsque des enfants ressentent que leurs parents se soucient de leur réussite spirituelle parce qu'ils les aiment, cela leur donne la volonté de réussir et de devenir des gens biens afin de leur donner de la satisfaction. Il faut donc faire ressentir à nos enfants combien nous les aimons, à chaque occasion.



Cacheroute

Réfrigérateur et congélateur

Afin de préserver la Cacheroute du réfrigérateur et du congélateur, il est indispensable de faire preuve d'ordre, d'organisation et d'une propreté méticuleuse, et c'est pourquoi il est recommandé de conserver tous les aliments *'Halavi* dans un tiroir à part, afin d'éviter que des gouttes de lait ne coulent sur d'autres aliments qui y sont conservés.

Lois quotidiennes

Yi'houd et visite médicale

Lorsqu'une femme doit nécessairement se rendre chez un gynécologue, elle prendra garde à y aller seulement aux heures de réception du public, lorsqu'il y a du monde au cabinet. Il est souhaitable qu'elle se fasse accompagner d'une autre femme qui l'attende dans la salle d'attente.

On peut permettre à une femme de se faire examiner par un médecin même si elle se trouve seule avec lui à condition que la porte ne soit pas verrouillée et qu'en dehors attendent d'autres personnes.

Il est préférable que son mari entre avec elle chez le médecin.

Récit du Jour

La Ségoula...du ménage

A l'époque où le *Collel* de Hod Hasharon était présidé par le *Gaon* Rav Ezra Barzel, une femme visiblement désespérée y fit son entrée un matin. En larmes, elle expliqua au Rav que sa fille était gravement malade et qu'aux dires des médecins, il n'y avait pas de remède à son mal. « Je voudrais simplement vous demander la permission de nettoyer à fond le *Beth Haknesset*, poursuivit-elle, car je tiens de mon père, d'origine marocaine, qu'il s'agit d'un acte important, et je veux ainsi montrer à Hachem que je l'aime. Peut-être qu'ainsi Il aura pitié et accordera la guérison à ma fille. » Elle obtint, cela va sans dire, l'accord du Rav.

Le lendemain, les *Avrékhim* du *Collel* eurent l'agréable surprise de retrouver leur lieu d'étude étincelant de propreté. Les conséquences sur leur moral et la qualité de leur *Limoud* étaient palpables.

Quelques jours à peine passèrent que la femme réapparut à la porte du *Collel*, cette fois-ci, le visage rayonnant de bonheur. Elle raconta que suite à un nouvel examen qu'avait subi sa fille, les médecins avaient découvert, stupéfaits, que toute trace de la maladie avait disparu !