

# Chabbat

*L'essence de la semaine*



Édition spéciale en l'honneur du  
Chabbat Mondial

5780-2019



D'après les écrits du **Rav Yaakov Hillel**  
Roch Yéchivat Ahavat Shalom

Adapté par **R. Steinberg**  
Traduit par **J.D. Kamhi**

© Copyright 2019  
**Yéchivat Ahavat Shalom**

Tous droits réservés. Aucune partie du contenu de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, par reprographie, enregistrement ou autre, sans le consentement écrit préalable de l'éditeur

**Yéchivat Ahavat Shalom**  
12 Levi Its'hak Miberdichov, Jérusalem  
P. O. Box 5515  
Tél. 02-5370970  
Fax: 02-5370088  
[office@ahavatshalom.org.it](mailto:office@ahavatshalom.org.it)





La publication de cet ouvrage est  
rendue possible  
grâce à la généreuse contribution de  
nos amis

**David et Sophie  
Zaghdoun**

Ce livre est dédié à la réussite de  
leurs enfants  
et de toute leur famille  
Puisse le mérite du Chabbat les  
protéger  
et être une protection pour tout Israël







# Sommaire



## Introduction

Notre Chabbat..... 7

Liés ♦ La différence ♦ Le parfum de Chabbat ♦ *Chabbatot d'autrefois*

## Le septième jour

Chabbat et Création..... 14

L'âme de la semaine ♦ Sainteté intégrée  
♦ Trois dimensions

## Travail et repos

La bénédiction de Chabbat..... 22

La bénédiction de la semaine ♦  
Pourquoi? ♦ Chabbat et la *Ménorah* ♦  
La brèche et le buisson ♦ Fermé pour

Chabbat ♦ Perte et gain ♦ Vivre par la  
Manne

### **Au cours de la semaine**

**Dans l'attente du Chabbat..... 38**

Tout au long de la semaine ♦ En  
l'honneur du Chabbat ♦ Dépenser pour  
Chabbat ♦ Préparation spirituelle ♦  
Étudier au sujet de Chabbat ♦ Barrières  
autour du Chabbat ♦ Chabbat éternel

### **Élevés par Chabbat**

**Du matériel au spirituel..... 53**

Accueillir le Chabbat ♦ L'âme  
supplémentaire ♦ De Nega à 'Oneg ♦  
Heures supplémentaires ♦ Apprendre  
et faire



# Introduction



## Notre Chabbat

**“Vous devez observer Mes Chabbat, car c’est un  
signe entre Moi et vous pour vos générations.”**

**(Chemot 31:13)**

### Liés

Le Chabbat est un signe éternel du lien personnel profond qui existe entre le Peuple Juif et le Tout-Puissant, lequel remonte à la Création. Tout au long de notre histoire, les nations ont tenté à maintes reprises de tourner en dérision, de nier, voire de supprimer notre Chabbat.

Rappelons-nous l'histoire de 'Hanoucca et la tentative des Grecs de déraciner la Torah et d'imposer leur philosophie hérétique à notre peuple, D.ieu nous en garde. Ils déclarèrent la guerre contre une pierre angulaire de notre foi : le concept de notre lien personnel avec Hachem et la sainteté conférée par ce lien. Cette idée était un anathème pour les Grecs, qui ne juraient que par les sciences exactes et qui cherchaient à définir le monde et l'existence de l'humanité à travers des principes scientifiques confinant l'homme aux limites physiques. Le Peuple Juif, quant à lui, était fidèle à la Torah, un système spirituel de pensée et de croyance d'ordre Divin, transcendant la logique et l'intellect humains.

C'était là toute la raison d'être des décrets grecs contre les *mitsvot* ; ceux-ci étaient destinés à déraciner la croyance dans une connexion avec D.ieu, insaisissable par la raison humaine. Les Grecs ne pouvaient se résoudre à accepter le concept du Chabbat. Comment un jour en particulier pouvait-il être plus saint qu'un autre ? Sur un plan matériel et mesurable, il n'existe en effet pas de différence entre un jour et un



autre. Scientifiquement parlant, rien ne rend un jour en particulier « saint », contrairement à ce qu'enseigne la Torah et ce en quoi les Juifs croient. Un jour est juste un jour, une période de vingt-quatre heures, pas plus. En conséquence, ils interdirent l'observance du Chabbat<sup>1</sup> – mais notre peuple s'obstina néanmoins à le conserver.

### La différence

Les Romains, la puissance mondiale qui succéda aux Grecs, étaient également incapables d'apprécier le caractère sacré des *mitsvot*, dont le Chabbat, la spiritualité ne pouvant être quantifiée à l'aide d'un baromètre ou d'un thermomètre. Le concept du Chabbat était en totale contradiction avec les croyances romaines, comme nous l'apprenons d'un échange entre Rabbi Akiva et le gouverneur romain de Judée Tinneius Rufus (*Yalkout Chimoni*, *Kedochim* 617, *Choftim* 918).

---

1. D'autres décrets grecs furent promulgués, à cette époque, interdisant la fixation de Roch 'Hodech, en tant que base du calendrier Juif et des fêtes, ainsi que la circoncision, en tant qu'alliance de sainteté entre notre peuple et Hachem.

Ce dernier demanda sur un ton moqueur : « Qu'est-ce qui différencie un jour d'un autre jour ? » En d'autres termes, pourquoi les Juifs attribuent-ils une « sainteté » intangible au septième jour de la semaine ? Au niveau physique, le septième jour n'est pas différent des six autres. Le soleil s'y lève et s'y couche comme à son habitude, et la nuit, la lune et les étoiles y restent inchangées.

Rabbi Akiva répondit : « Et en quoi un homme est-il différent des autres hommes ? Pourquoi es-tu, toi Tinneius Rufus, un grand aristocrate, tandis que les autres hommes ne sont que des roturiers ? »

Celui-ci répliqua : « Parce que le roi a voulu m'honorer. »

Et Rabbi Akiva de conclure : « De même, le Saint, béni soit-Il, désire honorer ce [jour]. »

Les Grecs et les Romains ont disparu depuis bien longtemps, mais le Chabbat, lui, est toujours précieusement gardé, observé et sanctifié par les Juifs du monde entier.

## Le parfum de Chabbat

Les Sages rapportent l'anecdote suivante : le vice-roi romain interrogea le *Tana Rabbi* Yehochoua ben 'Hanania au sujet de l'arôme délicieux de la nourriture servie à sa table le jour du Chabbat – qu'est-ce qui donnait à la nourriture son parfum si spécial ? Rabbi Yehochoua ben 'Hanania lui répondit : « Nous disposons d'un assaisonnement qui se nomme "Chabbat" ». Nous l'introduisons dans nos plats et c'est lui qui leur confère ce goût ». Le Romain demanda à ce qu'une petite quantité de cette épice lui soit offerte pour l'employer dans sa propre cuisine. Mais le Sage déclara que cela ne fonctionnait que pour les personnes observant le Chabbat ; l'« épice » n'a aucun effet sur les plats de ceux qui n'observent pas ce jour saint (*Chabbat* 119a).

Le vice-roi, qui n'était certainement pas étranger à la cuisine raffinée, était incapable d'identifier l'odeur extraordinaire qui se dégageait de la maison de Rabbi Yehochoua ben 'Hanania. Celle-ci n'était associée à aucun condiment ou épice qu'il ait pu goûter auparavant. Il réalisa alors qu'il devait y avoir un ingrédient supplémentaire,

et il avait raison. Le Sage lui expliqua qu'il avait senti une entité spirituelle, qui ne pouvait ni être achetée ni donnée en cadeau (voir *Ramatayim Tsofim, Tana Dévé Eliyahou Zouta 16:12*).

La sainteté de Chabbat est si puissante que même un visiteur non juif peut la ressentir au niveau physique. Cependant, l'âme juive est seule capable de discerner la nature totalement spirituelle du plaisir physique particulier ressenti lors du Chabbat. Il ne s'agit pas d'un simple plaisir matériel, mais de la sainteté Céleste.

### ***Chabbatot d'autrefois***

Autrefois, nos ancêtres appréciaient profondément la sainteté de Chabbat. Rav Chimchon Pinkous racontait que les mains de son grand-père tremblaient véritablement, non seulement lors du Chabbat lui-même, mais déjà à l'approche de l'entrée du jour saint, tant sa crainte de toucher par inadvertance un objet *Mouktsé*<sup>2</sup> était grande. Rabbi 'Haïm Palagi relate, dans ses écrits,

---

2. Objets que nous ne pouvons manipuler lors du Chabbat, car étant utilisés pour des actions interdites ce jour-là.

qu'au cours de sa vie, à la fin des années 1800, il n'y avait pas un seul Juif dans tout Izmir qui profanait le Chabbat. Peut-être arrivait-il qu'une fois en de nombreuses années, quelqu'un transgressait les lois du Chabbat par inadvertance. Si un vendredi soir, un grand fumeur allumait inconsciemment une cigarette alors qu'il était à moitié endormi, la ville tout entière était en ébullition ! Le « coupable » était traîné devant le *Beth Din* local, où il était humilié et condamné à une amende (*Tsavaah Mi'Hayim, Ot Tet-vav*). À Bagdad et dans de nombreuses autres communautés du Moyen-Orient, les affaires étaient suspendues le samedi parce qu'elles étaient en grande partie entre les mains des Juifs et que ceux-ci ne travaillaient pas le Chabbat.

Le Chabbat est un commandement, mais c'est avant tout un cadeau divin accordé à notre peuple. Lorsque nous honorons et observons le Chabbat, il devient source de bonheur et de joie profonde, mais également de bénédictions spirituelles et matérielles. Essayons de comprendre comment et pourquoi le Chabbat élève le monde et constitue « l'âme » de notre semaine.



# Le septième jour



## Chabbat et Création

**“En six jours, Hachem créa les Cieux  
et la Terre, et le septième jour, Il cessa  
de travailler et se reposa.”**

(Chemot 31:17)

### L'âme de la semaine

La Torah décrit la création de Chabbat et son essence : « En six jours, Hachem créa les cieux et la Terre, et le septième jour, Il cessa de travailler (*chavat*) et Il se reposa (*vayinafach*) » (Chemot 31:17).

Au cours des six jours de la Création, tout ce qui allait être nécessaire pour les six millénaires d'existence du monde fut créé – les cieux, les mers et la terre, ainsi que toutes les variétés de minéraux, de plantes, d'animaux, de poissons et de volailles (voir *Béréchit* 1). Lorsque ces six jours prirent fin et que Chabbat commença, le processus de Création cessa également. Cette cessation s'appelle « repos ».

La création du monde suit un processus parallèle à la création de l'homme. Après que le corps de l'homme eut été complètement formé à partir de la poussière de la terre, le sixième jour, Hachem « insuffla une âme vivante dans ses narines », sa force vitale (*Béréchit* 2:7 ; voir *Nefech Ha'Hayim, Cha'ar Alef*, chapitre 5, note). Au cours des six jours de la Création, Hachem conçut le monde matériel, le « corps » de la Création. Après ces six jours, Il cessa le travail physique de création (*chavat*) le jour de Chabbat. Une fois que le monde eut atteint un stade de cessation d'activité, ou, en d'autres termes, un état de Chabbat, l'étape suivante fut *vayinafach*, dérivé de *nefech*, la spiritualité. Hachem imprégna le « corps »

physique du monde de son *nefech*, la spiritualité lui donnant vie. Par le Chabbat, le monde reçut la force de vie divine qui le soutient et qui raffine, sanctifie et élève l'ensemble de la Création. Là réside la véritable signification de Chabbat.

La sainteté de Chabbat est la source de toute sainteté dans le monde. Avant le premier Chabbat, le monde matériel était dépourvu de spiritualité. Sans force vitale, il se serait inévitablement désintégré, à l'image du corps de l'homme qui se décompose avec le départ de l'âme. Tout comme Hachem a insufflé la vie à l'homme en lui donnant une âme, Il a insufflé la vie au monde physique en lui conférant la sainteté et la spiritualité de Chabbat. Sans Chabbat, son âme, il ne pourrait exister.

### **Sainteté intégrée**

Le Chabbat et les fêtes juives partagent des éléments communs, notamment l'interdiction de travailler et l'obligation d'allumer des bougies et de faire le *kiddouch*. Ils sont l'un et l'autre des temps sanctifiés, mais il existe toutefois une différence fondamentale entre eux. La sainteté



des fêtes requiert notre participation, tandis que celle du Chabbat est permanente et inhérente ; elle remonte aux sept jours de la Création, lorsque le septième jour fut sanctifié pour toujours par Hachem (voir *Beitsah* 17a).

Les dates des fêtes (*Mo'adim*) sont déterminées par le temps, comme l'indique le mot *mo'ed* - « temps désigné ». Elles dépendent de l'apparition mensuelle de la nouvelle lune, qui était annoncée par deux témoins fiables, et du compte des années bissextiles réalisé par le *Beth Din*. Afin d'établir les jours où chaque fête tombait, une déclaration du *Beth Din* fixant le jour de Roch 'Hodech<sup>3</sup> était nécessaire, sur la base de l'affirmation des témoins. Par exemple, si nous savions quel jour correspondait au premier Nissan, nous en déduisions alors quand tomberait le premier jour de Pessah, le 15 de ce même mois (*Baba Batra* 121a ; Rambam, *Hilkhhot Kiddouch Ha'Hodech* 1:5-7). À notre époque, le calendrier juif fonctionne sur la base des principes et des calculs

---

3. Littéralement « la tête du mois », l'apparition de la nouvelle lune marquant le début du nouveau mois hébraïque.

qui nous ont été transmis par les Sages. Bien que les dates de Roch 'Hodech et des fêtes ne soient plus déclarées par le Beth Din, elles dépendent toujours des calculs des érudits de la Torah experts dans ce domaine (Rambam, ibid. 5:1-5).

En revanche, la sainteté de Chabbat remonte à la Création (Béréchit 2:3). Sa sainteté est fixe et permanente ; elle ne dépend pas des cycles lunaires ni de la sanctification de la nouvelle lune par le Peuple Juif. Depuis le septième jour de la Création, chaque septième jour est par définition le jour de Chabbat. Sa sainteté est Divine, elle n'est pas désignée par l'homme. Elle entre automatiquement en vigueur, pour ainsi dire, comme nous l'enseigne le verset : « Et D.ieu bénit le septième jour et Il le sanctifia » (ibid.)<sup>4</sup>.

### Trois dimensions

La sainteté du Chabbat est liée aux trois aspects de la Création mentionnés dans le *Sefer Yetsirah* (6:2) : 'Olam, Chana et Nefech.

---

4. En récitant le *kiddouch*, nous affirmons notre reconnaissance de la sainteté inhérente au Chabbat.

‘*Olam* – « le monde » – est « l’espace » englobant tous les mondes créés, des mondes spirituels les plus élevés à notre monde matériel ici-bas. Tous ces mondes existent à l’intérieur de l’espace.

*Chana* – « l’année » – correspond au temps. Avant la Création, il n’y avait pas de temps. Celui-ci est une dimension du monde créé ; depuis la création, tout existe dans les limites du temps. Chaque seconde d’existence qui passe détient son propre rôle dans la rectification et la perfection du monde.

*Nefech* – « l’âme » – est la spiritualité. Bien que tout élément de la Création s’inscrive dans l’espace et le temps, sa force de vie est l’élément de spiritualité. C’est le *Nefech* qui donne vie à ‘*Olam* et *Chana*.

Le Chabbat comprend ces trois éléments à la fois.

Chabbat correspond à ‘*Olam* – le monde – car il fait partie de la Création, qui consiste en six jours suivis d’un septième jour de repos. Respecter le Chabbat permet de rectifier et de perfectionner notre monde physique, ainsi

que les mondes spirituels supérieurs, qui ont tous été créés à l'intérieur de l'espace. Lors du Chabbat, les mondes spirituels atteignent des niveaux extrêmement élevés (voir *Zohar*, vol. II, pp. 203b-204a-b ; *Siddour Nehar Chalom*, vol. II, p. 97 ; *Ets 'Haïm, Cha'ar Mem, Derouch* 15).

*Chana* – le temps – est sanctifié par le Chabbat, ainsi que nous l'apprend le verset : « Et D.ieu bénit le septième jour et le sanctifia » (*Berechit* 2:3). Le *Zohar* enseigne que toutes les bénédictions et tous les bienfaits dans les mondes spirituels supérieurs ainsi que dans le monde physique inférieur dépendent de la sainteté du septième jour (*Zohar*, vol. II, p. 88a).

L'élément spirituel du *Nefech* est également béni et renforcé par la sainteté du Chabbat. Lors du tout premier Chabbat, Hachem imprégna le monde de spiritualité (*Nefech*), laquelle le sanctifia et l'éleva. Les Sages enseignent également que l'homme reçoit une âme supplémentaire – la *nechama yétéra* – le jour de Chabbat, ce supplément d'âme le quittant à la fin de Chabbat (*Ta'anit* 27b).

---

Le Chabbat englobe les trois aspects de l'espace, du temps et de la spiritualité à un niveau très puissant ; sa sainteté est donc plus aisément perceptible par presque chaque Juif. Toutes les *mitsvot* véhiculent un caractère sacré, mais pour la plupart, nous sommes incapables de le ressentir à un niveau physique ou tangible. La sainteté du Chabbat est différente. Elle se place sur un plan supérieur à toutes les autres formes de sainteté et est imprégnée d'une qualité inégalée : ceux qui observent le Chabbat ont la possibilité réelle de se délecter physiquement de sa sainteté spirituelle, conformément aux mots « goûter et voir » (*Tehilim* 34:9 ; voir *Pri Tsadik, Maamar Kedouchat HaChabbat, Maamar Hé*).

---



# Travail et repos



## La bénédiction de Chabbat

**“Six jours durant, le travail sera effectué et le septième jour est *Chabbat Chabbaton*, un jour de repos complet, sacré pour Hachem.”**

*(Chemot 31:15)*

## La bénédiction de la semaine

Depuis le moment de la Création, Chabbat est devenu un jour saint et spécial qui déverse la vie et insuffle la spiritualité au monde entier. Dans nos propres vies également, semaine après semaine, le Chabbat joue un rôle central.

Nous travaillons dur toute la semaine afin de gagner notre vie, aussi, nous considérons notre travail comme très important. Nous pensons que, puisque nous sommes si occupés à gagner de l'argent durant les jours de la semaine, nous pouvons nous permettre d'observer le Chabbat et de l'honorer comme il se doit. Cette attitude inverse l'équation. Ce n'est pas en raison de notre réussite des six autres jours au travail que nous honorons le Chabbat. Nous réussissons au travail durant la semaine parce que nous honorons le Chabbat ! Le Chabbat est la source de toutes les bénédictions (voir *Zohar*, vol. II, p. 88a, cité dans *Ohr Ha'Haïm*, Béréchit 2:3).

Pour l'ignorant, le Chabbat s'assimile à une journée gaspillée qui pourrait être mieux exploitée, afin de récolter quelques euros supplémentaires (à D.ieu ne plaise). Cette idée est on ne peut plus fautive – la bénédiction ne provient pas du travail, *mais du fait de s'abstenir de tout travail le jour du Chabbat*.

### **Pourquoi ?**

Durant les six jours de la semaine, l'implication constante de Hachem dans nos affaires est

dissimulée, un état connu sous le nom de *hester panim*, littéralement « dissimulation de la face [de Hachem] ». La nécessité de l'effort humain (*hichtadlout*) ne s'applique qu'à ces jours-là, où il y a lieu pour l'homme de produire cet effort. Le Chabbat, en revanche, est un jour où la lumière de Hachem est révélée ouvertement, sanctifiant ainsi le Peuple Juif. Nous n'avons pas besoin de travailler lors du Chabbat. Le saint jour de repos nous enseigne lui-même que tout ce que nous possédons provient de Hachem et qu'il ne s'agit pas du résultat de nos propres efforts. S'engager dans n'importe quel travail lors du Chabbat revient à contredire l'essence même de ce jour.

Nous trouvons une allusion à ce concept dans la *parachat Vayakhel*. Cette dernière, qui décrit la construction du Tabernacle dans le désert, débute par un avertissement : « Six jours durant, le travail sera effectué, et le septième jour sera saint pour vous, *Chabbat Chabbaton*, un jour de repos complet pour Hachem. Quiconque y exécute un travail sera mis à mort. Vous n'allumerez de feu dans aucune de vos demeures le jour de Chabbat » (*Chemot 35:2-3*). Au sens simple, les versets



relatifs au Chabbat précèdent les instructions concernant le Tabernacle, afin d'enseigner au peuple que même sa construction ne déroge pas aux lois du Chabbat (Rachi, citant *Me'hilta*).

Nous pouvons également suggérer l'idée que ces versets fournissent un aperçu de la nature essentielle du Chabbat. Le Tabernacle et le Chabbat partagent un élément commun. Le Tabernacle, en tant qu'ensemble comprenant de nombreuses parties et lui-même empreint d'une grande sainteté, était la source de toute la sainteté qui reposait sur le Peuple Juif. Le Chabbat inclut également tous les jours de la semaine avec leur sainteté individuelle, ainsi qu'une sainteté collective encore plus grande, qui lui est propre. Le *Zohar* (vol. II, p. 63b) enseigne que le septième jour est appelé « Chabbat » (littéralement, « repos »), car ce jour-là, tous les six jours sont en repos – c'est la source du repos de la semaine. En ce sens, le « repos » fait référence à l'ensemble des bénédictions de la semaine, telles que la réussite, le bonheur, l'abondance matérielle et bien d'autres encore, toutes issues du Chabbat.

## Chabbat et la Ménérah

La semaine ne se résume pas seulement à une série de sept jours consécutifs. Les six jours de la semaine sont en fait les branches issues d'une même racine, qui n'est autre que le Chabbat. Leur relation est interdépendante. Plus nous sanctifions les six jours de la semaine en servant Hachem, plus la sainteté de notre Chabbat sera élevée et intense. Dans le même temps, étant donné que Chabbat est la racine à laquelle se rattachent toutes ses branches – les six autres jours – le niveau de notre Chabbat influence les jours de semaine. Ceux-ci peuvent conférer de la sainteté à notre Chabbat en élevant son niveau spirituel, tandis que notre Chabbat élève les jours de notre semaine à un degré supérieur (voir *Nefech Ha'Haïm, Cha'ar Beth*, note à la fin du chapitre 15).

Nous avons l'habitude de considérer le Chabbat comme la fin de la semaine, mais c'est en réalité son centre, les autres jours étant groupés autour de lui. Les Sages enseignent que les trois jours précédant Chabbat (mercredi, jeudi et vendredi) constituent le prélude à Chabbat et que les trois

jours suivants (dimanche, lundi et mardi) en sont la conclusion (*Pessa'him* 106a, Rachi). Avec les autres jours regroupés autour de lui, Chabbat est le cœur de la semaine (*Maharal, Hiddouchei Agadot*, partie 1, p. 55, *Chabbat* 118a). Le *Arizal* compare les six lampes de la *Ménorah*, disposées autour d'une lampe centrale constamment allumée, aux six jours de la semaine qui entourent celui du Chabbat.

Le chiffre six est symbolique de la Torah dévoilée et de l'ordre naturel. Il existe six lampes faisant face à la lampe centrale de la *Ménorah*, six ordres de la Michna et six jours de semaine. Le chiffre sept incarne quant à lui un niveau supérieur transcendant les limites du naturel et fait référence à la Torah cachée, au surplus de sainteté du Chabbat et à la lampe centrale de la *Ménorah*, qui brûlait continuellement. La mission de notre peuple est de parvenir à la réparation du monde par des moyens naturels, comme le matérialisent les six jours de la semaine. Cependant, toutes nos actions doivent être guidées par la sainteté et la spiritualité de Chabbat, centre de la semaine, qui éclaire la semaine à son début et à sa fin.

Le Chabbat est la source de bénédiction des jours qui le précèdent et qui le suivent, tout comme la lampe centrale unique est la source réelle de lumière de la *Ménorah*. Les six autres branches s'inclinaient vers elle afin de puiser dans l'intensité de sa lumière intrinsèque, de la même manière que les six jours de la semaine doivent tous être dirigés vers la sainteté de Chabbat, le centre qui les réunit en un tout parfait (voir *Cha'ar HaKavanot*, p. 67a ; *Zohar*, volume II, page 88a).

### **La brèche et le buisson**

Se reposer le jour de Chabbat et permettre à ses bénédictions d'imprégner la semaine impliquent de se déconnecter de nos affaires.

Dans l'un de ses écrits datant du dix-huitième siècle, le Ram'hal reconnaît le défi auquel nous sommes confrontés : « Ce qui est difficile à observer pour la plupart des personnes, c'est de s'abstenir de faire des affaires et de discuter de transactions commerciales [lors du Chabbat] » (*Messilat Yecharim*, chapitre 11). Aussi merveilleux que soit le Chabbat, nous demeurons obnubilés par nos affaires. Le travail est notre source de

revenus et notre investissement y est total. Chaque minute compte et toute perte de temps constitue un manque à gagner critique. S'en éloigner durant plus de vingt-quatre heures est, pour beaucoup d'entre nous, l'élément le plus difficile de l'observance du Chabbat. Même s'ils ferment effectivement la porte de leur magasin ou de leur bureau avant Chabbat et qu'ils ne s'y trouvent pas physiquement, certains y sont par la pensée et ne peuvent s'empêcher d'en parler. Ce désœuvrement, alors qu'il y a tant à faire, les perturbe.

Peu importe son degré d'attachement à son travail, même le plus passionné des hommes d'affaires doit apprendre à surmonter cette tendance, car celle-ci est contradictoire à l'esprit du Chabbat. Les Sages ont été très clairs à ce sujet : « Votre discours lors du Chabbat ne doit pas ressembler à votre discours de la semaine » (*Chabbat* 113b); nous devons mettre les discussions d'argent de côté pendant toute la durée de ce jour saint. Bien que cela puisse s'avérer difficile, cette pratique est une source de grande bénédiction, comme nous l'apprenons

d'un incident relaté dans la Guemara (*Chabbat* 150b).

Une fois, un « individu pieux », faisant référence à Rav Yehouda bar Ila'ï, se promenait à l'intérieur de sa propriété le jour du Chabbat. Au cours de sa balade, il remarqua une brèche dans l'une de ses clôtures et il en prit note mentalement afin de s'en occuper après Chabbat. Cette attitude était tout à fait acceptable : en effet, se promener sur ses terrains est un acte permis, et « la parole est interdite, [mais] la pensée est autorisée » (ibid.). Certes, comme l'a écrit le Ram'hal, les Sages ont enseigné que nous ne pouvions pas parler d'affaires en ce jour, mais ils ne nous ont pas défendu d'y penser. Théoriquement, nous pourrions passer Chabbat à nous détendre dans un fauteuil inclinable, tout en passant mentalement en revue les personnes que nous souhaitons embaucher et celles que nous

---

5. Le terme 'hassid e'had («un individu pieux») est utilisé par les Sages pour désigner soit Rabbi Yehouda bar Ila'ï, soit Rabbi Yehouda ben Baba (voir *Chabbat* 103b). Le Arizal enseigne qu'ici, il s'agit de Rabbi Yehouda bar Ila'ï (*Likoutei HaChass, Chabbat*).

comptons renvoyer, aux articles que nous devons commander et à ceux auxquels il conviendrait de renoncer. Si c'est ainsi que nous passons notre temps le jour de Chabbat, avons-nous pour autant transgressé une halakha spécifique ? La réponse est non. Mais avons-nous passé cette journée dans l'esprit du saint Chabbat ? Eh bien... la réponse est non également.

Dans le cas de Rabbi Yehouda Bar Ila'i, celui-ci n'avait rien fait d'autre que penser. Pas un seul mot inapproprié ne s'échappa de ses lèvres, il était donc « couvert », pour ainsi dire. Mais nos Sages l'appelèrent depuis cet épisode « un homme pieux », parce qu'il ne fut pas satisfait de son propre comportement. Troublé d'avoir réagi mentalement d'une manière contredisant la sainteté du Chabbat, il décida de s'infliger une sanction. Il fit vœu de ne *jamais* réparer cette brèche dans la clôture, ni après la fin de Chabbat, ni le lendemain, ni la semaine suivante, ni à aucun autre moment, ce pour le restant de ses jours !

Concrètement, le potentiel de perte était évident. Une petite brèche devient avec le temps une grande ouverture ; de plus, une telle brèche

est une porte ouverte aux invités indésirables, qu'il s'agisse d'humains ou d'animaux. Rabbi Yehouda fut récompensé pour son dévouement extrême à l'esprit du Chabbat, qui dépassait les exigences de base de la halakha. De façon tout à fait autonome, un câprier (*tselaf*) poussa exactement à l'endroit de l'ouverture laissée dans la clôture. Au fur et à mesure de sa croissance, ce petit arbre combla non seulement l'espace vide sans aucun effort de la part du pieux propriétaire, mais procura également à Rabbi Yehouda ainsi qu'à ses descendants une source de revenus, en leur permettant de vendre ses précieux fruits<sup>6</sup>.

---

6. Le Arizal nous enseigne que Rabbi Yehouda bar Ila'i était la réincarnation de Tselof'had, le premier profanateur du Chabbat, qui avait ramassé du bois le jour de Chabbat dans le désert (*Bamidbar* 15:32-36 ; *Chabbat* 96b). Rabbi Yehouda bar Ila'i fit face à la tentation sous la forme d'une brèche dans une clôture, qu'il avait remarquée justement le jour de Chabbat. En allant au-delà des strictes exigences halakhiques et en s'engageant à ne jamais réparer la clôture, malgré les inconvénients et les pertes financières éventuelles, il parvint à corriger la transgression commise par Tselof'had. La plante qui poussa miraculeusement pour colmater la brèche, *Tselaf*, est une allusion à Tselof'had et



Ce même acte qui aurait dû lui causer une perte continue s'est avéré être un supplément de gain financier inattendu. Loin d'être un sacrifice financier, le Chabbat est une bénédiction, même sur le plan pratique.

### Fermé pour Chabbat

Cette histoire n'est pas un incident isolé. Cela peut arriver même aujourd'hui, et même aux Juifs ordinaires. Je connais personnellement un homme d'affaires à New York, propriétaire d'un grand magasin. Qu'il fût ou non physiquement présent au magasin pendant Chabbat, durant des années, le magasin était malheureusement ouvert le samedi.

En dépit de cela, l'entreprise n'a jamais vraiment décollé et l'argent n'entraît pas comme il aurait dû. À un certain moment, cet homme décida d'observer correctement le Chabbat, ce qui signifiait évidemment fermer le magasin pour la

---

à sa faute, laquelle fut dès lors corrigée par Rabbi Yehouda, décrivant son très haut niveau de dévouement envers Chabbat (*Likoutei HaChass, Chabbat*).

journée. Il était inquiet, car il ne s'en sortait déjà pas bien financièrement et Chabbat était sa seule « bonne » journée, celle où il réalisait davantage de ventes que le reste de la semaine.

Mais il maintint tout de même son engagement de fermer pour Chabbat. La première semaine fut consternante. La semaine suivante, cependant, quelque chose d'intéressant se produisit. Samedi, vers la fin de l'après-midi, des clients non-juifs se mirent à faire la queue devant le magasin, en attendant son ouverture après Chabbat. De façon incroyable, ce scénario se répéta de semaine en semaine et se poursuivit durant des années. Il faisait alors deux fois plus d'affaires après la Havdala que lors des Chabbatot où il restait ouvert, au cours des années précédentes. Juif simple et ordinaire, cet homme d'affaires se sacrifia pour le Chabbat et depuis, il connut une bénédiction manifeste.

## **Perte et gain**

Nous pourrions penser que l'homme d'affaires qui ferme ou s'absente lors du Chabbat perd de l'argent. Les vendeurs affirment souvent que le

samedi est le meilleur jour de la semaine et qu'il vaut bien dix jours par rapport à un autre. Le fait d'observer le Chabbat constituerait-il donc un désavantage financier ?

La Torah nous affirme que ce n'est pas le cas. « Hachem a béni le septième jour et l'a sanctifié » (*Béréchit* 2:3). **Nous ne gagnons pas notre vie malgré Chabbat, nous gagnons notre vie grâce à Chabbat.** L'abondance et la bénédiction dont nous bénéficions toute la semaine sont acheminées par l'intermédiaire de Chabbat, avec une telle profusion qu'elles se répercutent sur les jours qui le précèdent et qui le suivent. Le Chabbat n'est pas un jour « mort » pour les affaires ; c'est au contraire lui qui insuffle vie et dynamisme à toutes nos entreprises.

Les Sages enjoignent : « Calculez la perte d'une *mitsva* par rapport à son gain, et le gain d'une faute par rapport à sa perte » (*Avot* 2:1). « La perte d'une *mitsva* » s'entend, quelles que soient les difficultés financières, physiques ou autres que cela implique. Par exemple, le propriétaire d'un magasin se sacrifie pour observer et honorer le Chabbat en fermant son magasin le

samedi. Dans son cas, « la perte d'une mitsva » correspond aux clients non servis et aux profits qu'il manque en étant fermé. « Le gain d'une mitsva » est la récompense que Hachem lui accordera pour avoir gardé le Chabbat, source de toutes les bénédictions, à travers des dividendes supplémentaires, y compris dans ce monde, pour le sacrifice spécial effectué. Pour reprendre les paroles des Sages, « En fonction de l'effort, la récompense » (Avot 5:23).

## Vivre par la Manne

Le Chabbat est une leçon de *bita'hon*<sup>7</sup> qui nous a été enseignée dès le début de l'histoire de notre peuple. Au cours des quarante années passées dans le désert, n'ayant que le sable à leurs pieds et le ciel au-dessus de leurs têtes, nos ancêtres furent nourris par la manne, la nourriture miraculeuse qui tombait du Ciel jour après jour, en quantités précises et suffisantes pour chaque journée. Les concepts de manne et de Chabbat sont étroitement liés : ils sont l'un

---

7. Confiance en Hachem.

comme l'autre essentiellement une question de *bita'hon*. Les Juifs du désert avaient pour interdiction de conserver les restes de manne, leur seule nourriture, d'un jour à l'autre, afin qu'ils apprennent à avoir confiance dans le fait que Hachem les réapprovisionnerait le lendemain. Le Chabbat, la manne ne tombait pas du tout, et ils devaient être convaincus que la double portion de vendredi leur suffirait jusqu'à dimanche.

Nous sommes loin du niveau élevé du *dor de'ah*<sup>8</sup> dans le désert, pourtant, ce principe s'applique encore aujourd'hui. Lors du Chabbat, où nous cessons de travailler et fermons nos entreprises, nous pourrions craindre de nous retrouver dans une situation financière instable, dans laquelle nos revenus s'avèreraient insuffisants. Le fait de fermer en ce jour exprime notre conviction en l'idée que Hachem se souciera de nous demain, comme Il l'a fait hier et aujourd'hui.

---

8. « La génération de la sagesse ». Voir *Zohar*, vol. II, p. 62b; *Vayikra Rabba* 9:1.



# Au cours de la semaine



## Dans l'attente du Chabbat

**“ Demain est un jour de repos, un saint Chabbat pour Hachem. Faites cuire ce que vous désirez cuire et faites bouillir ce que vous désirez faire bouillir. ”**

*(Chemot 16:23)*

## Tout au long de la semaine

La semaine tout entière tourne autour de Chabbat. Comment pouvons-nous relier les jours de notre semaine à la sainteté du Chabbat ?

En honorant et en préparant le Chabbat tout au long de la semaine, tant physiquement que

spirituellement. Les courses, la cuisine et le nettoyage font partie des préparatifs du Chabbat dans tout foyer respectueux des *mitsvot*, mais nous pouvons faire bien plus que cela, non seulement *Erev Chabbat*, mais également tout au long de la semaine.

Par exemple, selon certains *Richonim* (premiers décisionnaires), compter les jours de la semaine relativement au Chabbat est un commandement de la Torah (voir *Ramban, Chemot 20:8*), comme on le fait dans le Psaume journalier récité à la fin de la prière du matin. Le décompte hebdomadaire commence avec le premier jour de la nouvelle semaine qui se termine par Chabbat, continue avec le deuxième jour de la nouvelle semaine qui se termine par Chabbat, etc.. Plus nous avançons dans la semaine, plus nous nous rapprochons du prochain jour de repos. Voici donc une façon d'honorer Chabbat au quotidien.

## En l'honneur du Chabbat

Le Ram'hal nous fait partager une idée innovante et importante sur la façon d'honorer et de préparer le Chabbat: « Nous savons

qu'honorer [Chabbat] est une *mitsva*, [et] les moyens de l'honorer sont nombreux. Le principe est que tout acte qui démontre l'importance du Chabbat [et de notre respect à son égard] mérite d'être accompli » (*Messilat Yecharim*, chapitre 19). Plus nous accordons d'honneur au Chabbat, plus nous témoignons d'honneur à Hachem. Il existe plusieurs façons de mettre ce principe en application. Il nous suffit d'être attentifs et conscients des différentes possibilités qui nous sont offertes. C'est l'occasion pour nous de faire preuve de sagacité et de créativité, en accord avec l'époque et les circonstances. Si nous considérons qu'une certaine chose contribuera à un Chabbat plus beau et plus digne, nous devons la faire, renforçant ainsi l'honneur accordé au Chabbat de toutes les manières possibles.

Le Ram'hal cite en exemple les préparatifs relatifs au Chabbat, qui étaient réalisés par les Sages. « Rabbi Abahou s'asseyait sur un tabouret en ivoire et attisait le feu, Rav Safra faisait rôtir une tête d'animal, Rava salait le poisson, Rav Houna allumait le feu, Rav Papa tressait des mèches, Rav 'Hisda coupait des betteraves, Rabba



et Rav Yossef fendaient du bois. Rav Na'hman transportait des objets à l'intérieur et à l'extérieur en disant : « Si Rav Ami et Rav Assi étaient mes invités, ne porterais-je pas des charges en leur honneur ? » (*Chabbat* 119a).

Ces Sages avaient des familles, des disciples et même des serviteurs, parfaitement capables de préparer le Chabbat pour eux. Ils avaient tous bien d'autres manières de remplir leur temps précieux. Pourtant, plutôt que de tout déléguer aux serviteurs ou aux enfants pendant qu'ils étudiaient la Torah sans interruption, ils effectuaient eux-mêmes ces tâches domestiques. Le Ram'hal relève la façon intéressante par laquelle Rav Na'hman honorait le Chabbat. Celui-ci se demanda ce qu'il ferait, si l'occasion se présentait, pour honorer les grands érudits de la Torah, Rav Ami et Rav Assi. Certainement, Chabbat ne méritait pas moins que la marque d'honneur qu'il leur aurait témoignée. Puisqu'il aurait volontiers porté des charges pour eux, il les portait naturellement afin de préparer le Chabbat.

## Dépenser pour Chabbat

Une des étapes de la préparation de Chabbat consiste à acheter de la nourriture et autres produits de première nécessité. Nombre d'entre nous connaissent bien l'enseignement de nos Sages selon lequel l'intégralité du revenu annuel de l'homme lui est allouée à Roch Hachana, hormis l'argent dépensé pour honorer le Chabbat et les fêtes, ainsi que le coût des frais engagés pour l'enseignement de la Torah à ses enfants. S'il dépense plus pour ces *mitsvot*, il recevra davantage du Ciel. Et s'il choisit au contraire d'épargner dans ces domaines-là, son revenu sera réduit en conséquence (*Beitsa 16a*).

Même si nous évitons généralement les dépenses inutiles, il convient de faire preuve de largesse dans le cadre de la préparation du Chabbat et des fêtes juives. Cependant, ce type de dépenses doit également être logique et réfléchi. Les Sages ne nous ont pas enjoins à dépenser en toute insouciance dans l'achat de gourmandises hors de prix, que nous ne pouvons nous permettre, sous prétexte que tout est « en l'honneur de Chabbat » – au point de nous

retrouver ensuite dépendants du soutien de la communauté. De même, si nous souhaitons un nouvel habit pour Chabbat, il n'y a aucune raison d'acheter l'article le plus coûteux du magasin, dépassant de loin notre budget, en nous fiant à la promesse des Sages selon laquelle Hachem nous remboursera.

Les instructions de nos Sages signifient que nous devons honorer le Chabbat en dépensant un peu plus que nous le faisons en semaine. Si nous nous efforçons – conformément à nos moyens – d'être un peu plus « libres » en ce qui concerne les dépenses relatives aux jours saints de Hachem, Il nous remboursera et nous ne perdrons rien en accomplissant la *mitsva* de la meilleure façon possible.

## Préparation spirituelle

Le Arizal enseigne que, tout comme nous nous préparons matériellement en vue du Chabbat, en préparant de bons plats, en astiquant la maison, en disposant les bougies, etc., nous devons également nous préparer spirituellement, entre autres avec le *Chnayim Mikra véé'had Targoum*.

Il s'agit de lire chaque verset de la *paracha* de la semaine (lecture de la Torah) à deux reprises en hébreu original et une fois en *Targoum* araméen. Cette pratique a été instituée par les Sages, qui ont déclaré : « Celui qui termine la *paracha* hebdomadaire, qui sera lue par la communauté lors du prochain Chabbat, verra ses jours et ses années rallongés » (*Bera'hot* 8b). Le *Choul'han Arou'h* ajoute qu'un homme craignant Dieu devrait également étudier le commentaire de Rachi en plus du *Targoum* (*Ora'h 'Haïm* 285:2)<sup>9</sup>.

Les autorités halakhiques ont établi que cette révision de la *paracha* peut être achevée au cours de la semaine. Par exemple, il est possible de lire une partie de la *paracha* avec le *Targoum* dimanche, de poursuivre avec la partie suivante lundi et de terminer vendredi, *Erev Chabbat* (*Choul'han Arou'h Ora'h 'Haïm* 285:3, *Michna Beroura* 8). Cependant, selon le Arizal, la *paracha*

---

9. Selon les *Mekoubalim*, réviser la *paracha* avec le *Targoum* constitue une première *mitsva* et étudier le commentaire de Rachi sur la *paracha* constitue une seconde *mitsva* - la révision avec Rachi ne faisant pas partie de *Chnayim Mikra*.

doit être lue dans son ensemble le vendredi, et non pas répartie sur toute la semaine (voir *Michna Beroura* ibid. ; *Cha'ar HaMitsvot, Parachat Vaet'hanan*, p. 34b ; *Cha'ar HaKavanot*, p. 61d).

## Étudier au sujet de Chabbat

Il existe une autre forme essentielle de préparation spirituelle que nous pouvons accomplir toute la semaine et transmettre au Chabbat lui-même : il s'agit de l'étude des *Hilkhot Chabbat*. Les Sages enseignent que les lois de Chabbat sont d'une grande importance (*Chabbat* 12a).

Les *Mitsvot* sont comme les branches d'un arbre qui émergent de son tronc – la Torah. À chaque *mitsva* correspond le corps d'étude de la Torah qui lui est associé. Une vaste quantité de Torah se trouve derrière chaque *mitsva*, et son étude et son savoir sont essentiels à la *mitsva*. Le Chabbat, avec sa multitude de Halakhot détaillées, en est un exemple manifeste.

Le 'Hafets 'Haïm écrit qu'il est impossible d'observer les lois complexes du Chabbat

sans une étude approfondie et une révision permanente (*Michna Beroura*, introduction aux *Hilkhos Chabbat*). Certaines situations se présentent de manière inattendue et, si nous ne possédons pas les connaissances requises, nous ne serons pas en mesure de déterminer, parmi les différentes actions, lesquelles sont autorisées ou interdites. L'enthousiasme et les bonnes intentions ne constituent pas une protection suffisante face aux oublis et/ou erreurs dans ce domaine complexe ; nous devons avoir entre nos mains des informations claires et solides sur les nombreuses lois de l'observance véritable du Chabbat.

Chabbat est l'un des Dix commandements, et il est mentionné à plusieurs reprises dans la Torah. Sur le plan pratique, la seule façon de savoir comment observer le Chabbat est d'étudier les décisions de la Guémara et des autorités halakhiques. L'étrange « Chabbat » des Karaïtes met en lumière le rôle de la tradition Orale dans l'observance du Chabbat et, par extension, de tous les commandements de la Torah. Pour ce groupe de personnes, l'observance du Chabbat

était basée sur une interprétation erronée des versets du type « Que chacun reste où il est ; que nul homme ne quitte sa place le septième jour » (*Chemot* 16:29) et « Vous n'allumerez de feu dans aucune de vos demeures le jour du Chabbat » (*ibid.* 35:3). Interprétant ces versets au sens strictement littéral, ils passaient Chabbat figés sur leurs chaises, dans l'obscurité, partageant comme tout repas du pain et de l'eau froide. Est-ce donc cela « [que l'on nomme] "délice" de Chabbat » et « [délectation] en Hachem » (*Yechayahou* 58:13-14) ? Le Chabbat, tel que nous le connaissons et qu'il est censé être, est basé sur les enseignements de la tradition Orale.

## Barrières autour du Chabbat

Nombreuses sont les Halakhot de Chabbat qui sont explicites dans la Torah, mais beaucoup d'autres sont d'ordonnance rabbinique. La Torah elle-même a autorisé les Sages à prendre des mesures et à émettre des décrets rabbiniques (voir *Devarim* 17:11 ; voir *Sefer Ha'hinoukh* 496, « *vekatav haRambam* »), également connus sous le nom de *Guedarim*. Ces *Guedarim*, littéralement

« barrières », nous protègent de la faute en nous éloignant des interdictions formelles prohibées par la Torah (voir *Vayikra* 18:30 ; *Yevamot* 21a).

Pourquoi avons-nous besoin de « barrières » rabbiniques ?

Du fait de troubles ayants submergé notre peuple. Dans les temps anciens, les limites autorisées et interdites étaient clairement définies et il n'y avait aucun risque de pénétrer en terrain défendu. Les ravages de la Destruction des Temples et de l'exil ont estompé ces frontières autrefois bien distinctes. Constatant que les détails précis des lois de la Torah étaient progressivement oubliés, les Sages établirent des barrières autour des principales interdictions, afin de nous empêcher de trébucher et de commettre des transgressions d'ordre Toraique. Ces dispositions et décrets, qui trouvent leur origine dans les paroles des Sages, détiennent le statut obligatoire de halakha, elle-même dérivée de la Guemara.

Nous pouvons comprendre le fonctionnement de ces dispositions des Sages en imaginant une clôture érigée autour d'une fosse béante dans le



domaine public. Tomber dans la fosse peut être extrêmement dangereux, voire mettre la vie en danger. Par conséquent, il est très risqué de s'approcher du bord et de se pencher au-dessus. La sécurité exige que la fosse soit entourée d'une clôture – si nous n'avons pas la possibilité de nous en approcher, nous ne risquons pas d'y tomber.

La même chose est vraie en ce qui concerne les transgressions. Lorsque nous conservons une distance de sécurité par rapport aux interdictions prohibées par la Torah, en nous abstenant même d'activités qui sont légèrement en lien avec l'interdit lui-même, il est peu probable que nous tombions dans la transgression proprement dite. Un décret rabbinique bien connu est celui de *Mouktsé*, qui concerne les objets que nous ne pouvons manipuler le Chabbat, car ceux-ci sont utilisés pour des actions interdites en ce jour. Par exemple, si nous n'avons pas la possibilité de manipuler de l'argent au cours du Chabbat, nous n'irons donc pas faire d'achats. En rendant l'argent interdit le Chabbat, les Sages ont érigé une barrière vitale autour des lois du Chabbat. De plus, tout comme notre discours et notre

manière de marcher doivent être différents au cours du Chabbat (*Chabbat* 113b), les objets et activités qui captivent notre attention en ce jour doivent également être différents et liés à des préoccupations spirituelles plutôt que matérielles. Le décret rabbinique interdisant la manipulation des objets *Mouktsé* nous éloigne ainsi de nos affaires quotidiennes.

Les lois du Chabbat sont complexes. Elles sont dérivées de la Guemara et sont discutées et clarifiées par les premiers décisionnaires et les grandes autorités halakhiques des générations suivantes. Il faudrait des années d'étude intensive et approfondie pour parvenir à traiter chaque aspect des lois du Chabbat et, pratiquement parlant, nous ne pouvons pas attendre aussi longtemps ; nous devons observer le Chabbat maintenant. La meilleure façon de commencer est de suivre les traditions conservées par les foyers respectueux de la Torah, d'observer la façon dont les juifs avertis en la matière gardent le Chabbat et d'apprendre tout ce que nous pouvons des érudits en Torah qui connaissent

bien les Halakhot. Puis, en étudiant davantage, nous améliorerons notre observance.

## Chabbat éternel

Les Sages enseignent que le Chabbat est un avant-goût du monde à venir (*Berakhot* 57b). La structure des six jours de travail et de la préparation menant au septième jour de repos et de spiritualité est parallèle à ce monde et au monde à venir. « Celui qui s'est donné de la peine avant Chabbat mangera le Chabbat. Et celui qui ne se fatigue pas *Erev Chabbat*, d'où aura-t-il de quoi manger le Chabbat ? » (*Avoda Zara* 3a).

Avant Chabbat, nous pouvons préparer un festin magnifique que nous savourerons plus tard, mais une fois le Chabbat commencé, le temps imparti pour cuisiner est révolu – nous ne pouvons pas même faire bouillir de l'eau pour le thé. Ce que nous parvenons à préparer le vendredi, c'est ce dont nous profiterons durant Chabbat, ni plus ni moins. Une fois que Chabbat commence, il ne peut y avoir de préparation supplémentaire.

Nous pouvons également appréhender cet enseignement comme une analogie avec notre vie dans ce monde. Si nous travaillons ici et maintenant pour accumuler Torah et *mitsvot*, nous bénéficierons d'un « festin » éternel dans le Monde à Venir. Mais si nous passons tous les « vendredis » de nos vies à nous reposer, nous ressentirons une faim perpétuelle lors du Septième Jour éternel.

Cela est vrai aussi au sens plus large. Le monde sous sa forme actuelle perdurera durant six mille ans. Il s'agit des années de travail et de labeur durant lesquelles nous nous efforçons dans la Torah et les *Mitsvot*. Les six mille ans seront suivis d'un septième millénaire entièrement spirituel, où toute identité physique cessera d'exister (*Sanhedrin 97a*). Ce sera alors un monde totalement Chabbat. Si nous accomplissons notre travail maintenant, nous nous délecterons d'un Chabbat éternel, pour toujours.



# Élevés par Chabbat



## Du matériel au spirituel

**“Et tu appelleras le Chabbat ‘Délice’.”**  
(Yechayahou 58:13)

### Accueillir le Chabbat

Après des jours – voire une semaine entière – de préparation et de planification, nous sommes fin prêts à faire entrer le *Chabbat*. Le début de *Chabbat* est un moment spécial, empli de sainteté. Les Sages parlent du concept de « *kabbalat Pnei HaChe'hina* » – accueil de la *Che'hina* – pour ainsi dire, en des lieux et des occasions propices. Notre

*Kabbalat Chabbat* hebdomadaire en est une opportunité évidente.

Chaque semaine, en même temps que la sainteté de Chabbat lui-même, nous recevons la *nechama yétéra* (« âme supplémentaire ») propre à Chabbat. Les mots *bo'ri kallah* (« viens, mariée ») du chant *Le'ha Dodi*, récité lors de la *Kabbalat Chabbat*, sont généralement interprétés comme une référence à Chabbat, la « mariée ». Ils peuvent également être appréhendés comme une allusion à la *Che'hina*; à ce moment saint, au début du Chabbat, nous accueillons la sainte *Che'hina* (voir *Zohar*, vol. I, p. 5b; *Kevod 'Hakhamim*, chapitre 8, p. 15a; *Siddour Tefila* du Ramak, *LeMoché, Cha'ar Youd*, 7, p. 200b). Les Sages nous recommandent de nous préparer pour Chabbat en nous lavant (*Chabbat* 25b; *Zohar*, vol. II, p. 204a; *Dere'h Emet* *ibid.*), en portant des vêtements spécialement réservés à ce jour particulier (*Chabbat* 113b; *Ruth Rabba* 5:12) et en sortant « dans les champs » à la rencontre du Chabbat, comme nous accueillerions un visiteur royal (*Chabbat* 119a; *Zohar*, vol. III, p. 272b)<sup>10</sup>.

---

10. Le Arizal, accompagné de ses élèves, se rendait sur

## L'âme supplémentaire

Lors du *Chabbat*, tout Juif est doté d'une âme supplémentaire appelée *nechama yétéra* (*Ta'anit* 27b). *Rachi* écrit que nous percevons et ressentons cette âme supplémentaire par le fait de manger et boire copieusement, plus abondamment que durant la semaine. Cela semble surprenant. Une « âme supplémentaire » ne devrait-elle pas s'apparenter à un surplus de spiritualité et à une plus grande proximité avec *Hachem* ? Pourquoi la *nechama yétéra* provoquerait-elle seulement un plus grand appétit ?

C'est parce que la *nechama yétéra* de *Chabbat* élève la matérialité et la transforme en spiritualité. Une explication innovante du Arizal sur la différence entre manger en semaine et manger le *Chabbat* éclaire ce phénomène. En semaine, nous

---

les collines entourant Safed, vendredi avant le coucher du soleil, afin de « saluer la reine *Chabbat* ». Avant de prier à l'extérieur, il avertissait ses élèves que l'endroit devait être propre de tout déchet, ce qui constitue une exigence halakhique de base pour la prière (*Cha'ar HaKavanot*, p. 64c, « *vezé seder aliyatam* »).

devons manger autant que nous en avons besoin pour rester en bonne santé, mais pas plus. Toute nourriture consommée en excès est récupérée par les Forces du Mal, étendant ainsi leur pouvoir. En mangeant trop, nous les faisons grossir également ! Le mauvais penchant se nourrit de chaque bouchée non nécessaire, pour ainsi dire. Mais lors du *Chabbat*, c'est différent. En ce jour, nous pouvons manger à volonté, en savourant toutes sortes de gourmandises. Essayons de comprendre pourquoi il en est ainsi.

Tous les êtres, comprenant les objets inanimés, les végétaux, les animaux, l'homme, ainsi que les autres niveaux de la Création, contiennent des étincelles de sainteté qui constituent leur force vitale. Lorsque nous entrons en contact avec n'importe quel type d'entité créée par Dieu et que nous interagissons avec elle conformément à la *halakha*, nous élevons les étincelles de sainteté (*nitsotsot kedoucha*) contenues dans cette entité. Par exemple, le fait de conduire ses activités professionnelles dans le strict respect de la *halakha* élève les étincelles de sainteté des biens achetés et vendus, ainsi que celles de l'argent



échangé. Ce processus s'appelle *birour*. Il consiste à isoler le bien du mal, à extraire le bien, puis à le réparer en élevant les étincelles de sainteté qui s'y trouvent".

Il en est de même avec la nourriture que nous mangeons. Manger est en soi un processus de séparation des nutriments et des déchets. Sur le plan spirituel, l'acte de manger isole les étincelles de sainteté des Forces du Mal contenues dans la nourriture et les élève (voir *Cha'ar HaMitsvot, Parachat Ekev*, p. 41b et *Parachat Behar*, p. 25b). En consommant de la nourriture Cacher et en récitant les bénédictions appropriées avant et après le repas, avec les bonnes intentions, nous

---

11. Un exemple bien connu est l'achat par notre ancêtre Avraham du champ d'Efron le Hétéen, site de la grotte de Ma'hpelah. La Torah écrit : « *Vayakam sedéh Efron...* » - « Et le champ d'Efron situé à Ma'hpelah, qui est avant Mamré [...] devint la propriété d'Avraham » (Béréchit 23:17-18). Traduit littéralement, « *vayakam sedeh Efron* » signifie « Et le domaine d'Efron a été soulevé ». Rachi explique que le domaine a véritablement été élevé par le changement de propriétaire. En devenant la propriété d'Avraham, il mérita une élévation spirituelle.

récupérons et élevons les étincelles saintes contenues dans la nourriture, les faisant accéder à un niveau supérieur de sainteté.

### De Nega à 'Oneg

Tout ce que nous venons de dire est vrai concernant les jours de la semaine. Mais le Chabbat appartient à une catégorie différente.

Lors du Chabbat, tous les mondes existants atteignent les niveaux spirituels les plus hauts. Dans le même temps, nous sommes élevés à un niveau spirituel supérieur et recevons une âme supplémentaire. De ce fait, le *birour* de Chabbat diffère du *birour* des autres jours. Durant la semaine, nous sommes rattachés au monde physique, qui est un mélange de bien et de mal<sup>12</sup>. Les *mitsvot* alors effectuées, en particulier celle de manger en récitant les bénédictions et avec

---

12. Le concept du monde physique, défini comme étant un mélange de bien et de mal, est évoqué dans le verset « L'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal » (*Béréchit* 2:9, 2:17).

les intentions appropriées, entraînent le *birour* de « *o'hel mito'h pessolet* », séparant le bien du mal<sup>13</sup>.

Tout cela est vrai pour ce qui est de notre consommation de nourriture en semaine. Le *birour* de Chabbat se situe sur un plan supérieur. Le Chabbat, il n'y a pas de différence entre le bien et le mal, car ce jour-là, nous n'avons aucun lien avec les aspects plus bas de la Création ; le *birour* initial d'*o'hel mito'h pessolet* a déjà été réalisé. Le Chabbat, nous rencontrons uniquement du *o'hel*, sans *pessolet*. Il y a tout de même *birour* le jour de Chabbat, mais il s'agit du *birour* plus élevé de « *o'hel mito'h o'hel* », qui sélectionne un aliment préféré parmi un mélange de deux types d'aliments. Le Chabbat, il n'y a que du bien.

Le *birour* d'*o'hel mito'h o'hel*, réalisé à travers la nourriture que nous mangeons le Chabbat,

---

13. En halakha, le concept de séparation d'un aliment ou de tout autre élément d'une substance indésirable (*birour o'hel mito'h pessolet*) et celui de séparation de deux aliments ou autres l'un de l'autre (*birour o'hel mito'h o'hel*) sont à la base des lois des trente-neuf catégories de travaux interdits le Chabbat.

construit les mondes spirituels supérieurs. Le Arizal enseigne que la nourriture consommée le Chabbat, même si elle dépasse nos besoins réels, ne comporte pas de « déchets » (*pessolet*) et n'est pas happée par les Forces du Mal. Au lieu de cela, elle est entièrement absorbée par le corps dans la sainteté, de façon similaire à la manne qui était consommée par nos ancêtres dans le désert. Contrairement au reste de la semaine, ce surplus de nourriture est bénéfique (voir *Chabbat* 118b) et renforce la spiritualité du Jour de Repos. Elle n'est pas sujette aux influences physiques et spirituelles préjudiciables de la nourriture superflue ingérée lors des jours de semaine ordinaires et ne nuit donc pas à notre récompense dans le Monde à Venir. C'est pourquoi nos Sages ont insisté sur l'importance particulière des repas du Chabbat (voir *Chabbat* 118b).

La *nechama yétéra* imprègne de spiritualité même les plaisirs physiques, lorsque nous en profitons en l'honneur du Chabbat. Le Arizal trouve une allusion à ce concept dans les mots hébreux 'oneg – plaisir – et nega – affliction, qui

sont composés des mêmes lettres<sup>14</sup>. Lorsque le plaisir physique, y compris la nourriture et la boisson, sont destinés à honorer le Chabbat, il devient ‘oneg, comme nous l’apprenons du verset : « Et vous appellerez Chabbat “un délice” (‘oneg) » (Yechayahou 58:13). Au cours de la semaine, le ‘oneg de l’excès devient nega – affliction – synonyme de souffrance, maladie et douleur – et rend notre mauvais penchant plus puissant, du fait de notre consommation immodérée (Ma’hberet HaKodech, p. 34b).

Nous devons apprendre à faire preuve de retenue dans notre vie quotidienne ; durant la semaine, nous ne devons pas investir trop de temps ni d’efforts dans l’alimentation. Pour autant, la Torah ne souhaite pas que nous menions des vies de privation ou dépourvues de joie. Certains moments désignés par la Torah sont dédiés aux plaisirs matériels particuliers tels que la nourriture : il s’agit du Chabbat et des fêtes (Pessa’him 109a ; voir Rambam, *Hilkhos Chabbat*

---

14. ‘Oneg s’écrit ayin-noun-guimel et nega s’écrit noun-guimel-ayin.

30:10). Les délices ont une place bien définie ; si nous les réservons en l'honneur de Chabbat, nous pourrons en profiter et les élever de *nega* à *'oneg*.

## Heures supplémentaires

L'après-midi de Chabbat était traditionnellement consacrée à l'étude de la Torah. À l'époque des Sages, il était de coutume de donner, Chabbat après-midi, une conférence de Torah qui comprenait un enseignement de halakha pour les hommes qui travaillaient toute la semaine. Les heures consacrées à ce *chiour* étaient appelées « le temps du *Beth midrach* ».

Nos semaines sont chargées de responsabilités à n'en plus finir, et le temps que nous passons à étudier la Torah chaque jour est loin d'être idéal. Pour beaucoup, le Chabbat constitue la meilleure opportunité de la semaine pour une étude sérieuse de la Torah. Nous apprenons du 'Hafets 'Haïm que si nous profitons du Chabbat pour étudier la Torah, nous gagnons bien plus que les heures réellement investies.

Il cite le verset : « Dans toutes tes voies, connais-Le, et Il redressera tes voies » (*Michlé* 3:6). L'intention attachée à toutes nos actions, aussi banales puissent-elles paraître, doit être l'honneur du Ciel : nous travaillons ou concluons des affaires pour avoir les moyens de servir Hachem à travers la Torah et les *mitsvot*. Si c'est ainsi que nous considérons nos affaires mondaines, Hachem nous récompensera même pour ces activités profanes.

Le 'Hafets 'Haïm écrit que nos intentions se mesurent à ce que nous faisons lorsque nous ne sommes pas au travail, en particulier le jour du Chabbat. Utilisons-nous notre temps libre pour l'étude de la Torah ou le gaspillons-nous en futilités ? Si nous gâchons ces heures, non seulement nous les avons perdues, mais par défaut, nous avons également perdu toutes les heures de travail de la semaine qui auraient autrement pu être créditées en tant qu'heures d'étude de la Torah. *A contrario*, si nous employons le temps où nous ne travaillons pas pour étudier la Torah, nous révélons en cela que le but de notre vie est véritablement la Torah, et non le

travail. Nos heures de travail seront également considérées comme du temps consacré à la Torah, et nous serons récompensés pour cela.

Le ‘Hafets ‘Haïm compare cela à un investisseur qui fit construire un complexe d’appartements comprenant vingt logements locatifs. La construction lui coûta vingt mille roubles, le revenu total des loyers étant estimé à trois mille roubles par an. Mais voilà que, dans un accès de folie, le propriétaire condamna toutes les portes et refusa de laisser quiconque y emménager durant une année entière, moyennant une perte de trois mille roubles.

Un ami s’étonna : « Comment peux-tu être si stupide ? Tu viens de perdre les trois mille roubles que tu aurais pu gagner en louant ces appartements. Et, en les laissant vides, tu as également perdu les 20 000 roubles investis dans la construction du bâtiment ! ».

Nous pouvons dire la même chose de notre temps. Si nous exploitons notre temps libre – en particulier celui du Chabbat – pour étudier la Torah, nous « récupérons » toutes les heures que



nous avons dû consacrer à d'autres tâches tout au long de la semaine. Si nous perdons tout le temps dont nous disposons, « fermant la porte » à ces opportunités, pour ainsi dire, cela prouve que tout le reste de notre temps était également dépourvu de sens et gaspillé, et que nous avons perdu notre bénédiction potentielle (*Chem 'Olam*, partie 1, chapitre 1).

### **Apprendre et faire**

Nous avons donc appris davantage sur le caractère sacré du Chabbat et sur la bénédiction qu'il apporte au monde et à notre semaine, ainsi que sur la manière de l'attendre et de l'honorer. Ces idées innovantes, accompagnées d'une étude sérieuse des *Hilkhot Chabbat*, renforceront notre appréciation du Jour de Repos de Hachem, mais en nous arrêtant là, nous parviendrons seulement à comprendre sa signification et à « sentir » son parfum particulier, semaine après semaine.

En effet, la Torah est une sagesse divine, appartenant tant aux mondes spirituels supérieurs qu'à notre monde physique et matériel. Nous ne pouvons espérer la saisir si nous ne la ramenons

pas auparavant à notre monde au moyen d'un acte physique, la connectant au monde spirituel. Ce n'est qu'en procédant ainsi que nous pourrons la connaître et l'appréhender. Nous trouvons une allusion à ce principe dans les paroles du roi David : « Goûtez et voyez comme Hachem est bon » (*Tehilim* 34:9). La dégustation est un acte physique ayant un impact sur nos sens. L'accomplissement physique d'une *mitsva* la place dans le champ de la compréhension humaine. Le seul moyen de comprendre le sens des lois du Chabbat consiste à observer le Chabbat ! En combinant étude et action, nous mériterons alors les multiples bénédictions du Jour de Repos saint de Hachem, à la fois dans ce monde et dans le suivant.