

# Mon Choul'han Aroukh *de poche*



*Tour d'horizon pratique des lois juives*





# Mon Choul'han Aroukh de poche



**Torah-Box.com**  
diffusion du judaïsme aux francophones

AUTEUR

Rav Emmanuel MIMRAN



RELECTURE

Rivka CHARBIT

Ruth BENIBGUI

Tamara ELMALEH



COUVERTURE

Aviad Ben-Simon

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](mailto:contact@torah-box.com)

Site Web : [www.torah-box.com](http://www.torah-box.com)

© Copyright 2013 / 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 une grande satisfaction pour les Editions Torah-Box d'offrir au public francophone un "Choul'han Aroukh de poche" ou plus précisément un tour d'horizon pratique des lois auxquelles chaque Juif est confronté au quotidien.*

*En effet, qui n'a jamais rêvé d'avoir à disposition et en toutes circonstances, un fascicule simple couvrant l'ensemble des préceptes courants du Judaïsme, le tout agrémenté de conseils stimulants ?*

*Ce recueil parcourt l'ensemble des lois qui croisent notre quotidien : du lever au coucher en passant par les prières, Chabbath, les fêtes, la cacheroute, la tsédaka ou encore celles qui touchent nos rapports avec autrui.*

*Compilé par le Rav Emmanuel Mimran, digne élève du grand maître Rav Nissim Tolédano, il propose, au-delà d'une simple liste de préceptes, un véritable parcours initiatique vers une vie avec plus de Foi en D.ieu et de meilleurs traits de caractère. Nous le remercions pour l'honneur qu'il nous a offert, de publier cette œuvre en collaboration avec notre équipe.*

*Cet ouvrage "frais" trouvera sa place dans chaque foyer Juif, qu'il soit nouvellement engagé sur les rails de la Téchouva ou déjà initié à la pratique des Mitsvot.*

*Les halakhot ont tendances à s'oublier dans nos esprits... Nous conseillons à tous de fixer, chaque jour, quelques minutes au moins de révision. Seul, entre amis ou en couple !*

*Une partie de ce livre est également disponible sur notre site Internet en version "ebook", consultable et téléchargeable librement à l'adresse : [www.torah-box.com/ebook](http://www.torah-box.com/ebook)*

להגדיל תורה ולהאדירה  
L'équipe Torah-Box

## Approbation du Gaon, Rav Nissim TOLEDANO



### ישיבת "שארית יוסף"

ע"ש הר"י יוסף טולדינו ז"ל ופד"י יוסף בנוליאל ז"ל

בית מדרש גבוה להוראה

רח' נחום פ. תד. 761, באר-שבע

טל. 9225768, פקס. 9217705, דואר הרשיבה 08-9246302

טל. ציבורי 9236400, 9236409, 08-9213350

בס"ד, יוס

### Lettre d'approbation

Je souhaite par la présente recommander et féliciter le rav Emmanuel Mimran, remarquable dans sa Torah et dans sa crainte du Ciel. Il s'apprête à éditer un recueil de lois nécessaires pour la vie quotidienne.

Il ne me reste plus qu'à le bénir pour qu'il puisse diffuser ses connaissances parmi nos frères et que nombreux profitent de son bien « seule la Torah est véritablement (appelée) 'bien' ».

Je le félicite et lui souhaite toutes les bénédictions,

Nissim Tolédano

## Approbation du Gaon, Rav 'Immanouel TOLEDANO



ישיבת "שארית יוסף"

מ"ש הר"ר יוסף טולידאנו ז"ל ופ"ר יוסף בנוח"ל ז"ל

בית מדרש גבוה להוראה

רח' נחום 9, ת.ד. 761, באר-יעקב

טל. 9225768, פקס. 9217705, דואר ח"ש 08-9246302

טל. ציבורי 9236400, 9236409, 08-9213350

בס"ד, יוס

### Lettre d'approbation

Mon cher élève, le rav Emmanuel Mimran, a eu la bonne initiative de rapprocher nos frères qui n'ont malheureusement pas eu le mérite d'étudier la Torah et d'être éduqués selon la tradition juive.

Il a rédigé un livre en français, « Mon Choul'han Aroukh de poche », où il a expliqué et ordonné le comportement quotidien d'un juif (l'ablution des mains, la lecture du chéma, les phylactères, la prière etc.). Il a aussi détaillé les lois principales telles que le chabbath, les jours de fêtes, l'alimentation cachère et la pureté familiale.

Je connais le rav Emmanuel Mimran et je sais qu'il craint le Ciel et qu'il est pointilleux dans la pratique des mitsvot. C'est la raison pour laquelle je m'associe à lui en l'encourageant à réussir dans son entreprise. Qu'il puisse mériter de finir son œuvre prochainement et de la diffuser à travers tout le public francophone, qui profitera de son éclat.

Il ne me reste plus qu'à le bénir par les paroles du verset : « Tes débuts sont humbles, mais ton avenir sera brillant » pour transmettre tes connaissances à travers le monde.

En l'honneur de la Torah et de ceux qui l'étudient,

'Immanouel Tolédano,  
Enseignant à la Yéchiva

## *Approbation du Rav Elie MIMRAN*

Elie MIMRAN  
8 Allée Marcel Pagnol  
94000 Créteil  
01 48 99 40 29

La densité et l'intensité d'une vie juive vécue dans le respect absolu de la halakha en font certes la richesse ainsi que le bonheur, mais peuvent également effrayer le spectateur extérieur en raison de leur complexité apparente.

L'un des moyens les plus efficaces permettant de surmonter cette appréhension passe par la pratique effective des mitsvot et par la connaissance des modalités de leur accomplissement.

Ce guide que j'ai trouvé clair, agréable et didactique, me semble relever le défi de présenter en langue française, de manière à la fois concise et quasi-exhaustive, l'ensemble des aspects de la vie juive au quotidien. En outre, il reflète la chaleur, l'enthousiasme et la sincérité de son auteur.

Il m'est donné ici l'occasion de saluer le travail et l'investissement de mon cher frère, le rav Emmanuel MIMRAN 'שיח qui ne ménage pas ses efforts en vue de rendre accessible au plus grand nombre la beauté inhérente à la pratique et à l'étude de la thora.

J'espère de tout cœur que cet ouvrage contribuera à atteindre cet objectif et souhaite à son auteur et à sa famille d'avoir la satisfaction de le constater.

בברכת התורה, בהוקרה ובאחוזה

Elie MIMRAN  
Rav de la communauté Or Hahaim - Oratoire du Palais - Créteil

אליהו מימרן



## Préface de l'auteur

Chers frères et sœurs,

C'est le cœur rempli de joie que je remercie le Saint-béni-soit-Il de m'avoir donné le mérite de présenter au public français ce recueil de lois.

Selon toutes les prophéties, nous vivons actuellement la période précédant l'arrivée du messie. Cette période, marquée par un rude combat entre la sainteté et l'impureté, est décisive pour notre survie.

Les forces du mal sentent leur fin proche. Elles se déchaînent afin d'attraper le plus de personnes et de les empêcher ainsi d'assister au dévoilement de la splendeur divine. C'est ainsi que la technologie et les médias incitent de plus en plus à la débauche, à l'infidélité et à la dépravation. La mode, de plus en plus dégradante, insiste ouvertement sur la superficialité et empêche de se préoccuper des véritables valeurs. La presse et Internet banalisent les pires vices ainsi que les plus graves péchés...

D'autre part, de nombreuses personnes commencent à s'intéresser à la *Torah* et découvrent la pratique des *mitsvot*. Le Tout-puissant ouvre le cœur de Ses enfants qui désirent se purifier. Les livres et les cours de *Torah* deviennent de plus en plus fréquents, offrant au public l'opportunité de se rapprocher de leur Créateur. Les enfants d'Israël redécouvrent leur riche héritage et s'engagent dans l'armée de D'. Une armée qui lutte pacifiquement pour garder un monde saint.

« *Mon Choul'han Aroukh de poche* » permettra à tous les "soldats", l'apprentissage et la révision rapide des lois.

Un lecteur non-initié pourrait être effrayé du contenu de cette brochure. Comment peut-on accomplir tant de lois ? Comment se rappeler de tant de détails ? Pour répondre à ces questions, il est nécessaire de comprendre l'approche juive sur notre devoir dans ce monde.

L'homme est composé d'un corps et d'une âme. Cette dernière représente notre véritable identité : c'est elle qui réfléchit, qui désire, qui se vexe et qui se réjouit. Malgré leurs caractéristiques opposées, le corps et l'âme ont été unis afin de créer l'homme. Un homme qui, par son combat contre les tentations matérielles du mauvais penchant, élèvera et purifiera son âme et pourra ainsi jouir des plaisirs du monde futur.

Le *rav* Nissim Yagen racontait une histoire : Un homme rencontra le *rav* Israël Salanter. Le *rav* lui demanda quelles étaient ses occupations. L'homme répondit qu'il était marchand de bois et qu'il accomplissait aussi des *mitsvot* « ici et là ». Le *rav* Salanter lui dit : « Je ne te comprends pas ! Tu travailles tous les jours une dizaine d'heures afin de vivre heureux et aisé dans ce monde-ci. Comment peux-tu penser que "ici et là" te suffira pour l'éternité ! ».

L'homme prit alors conscience de son devoir sur terre et devint le *Sabba* de Novardok, qui fut l'un des plus grands justes de sa génération.

Cette histoire vient nous apprendre la nécessité de nous préoccuper de notre âme. Les sages affirment que le moindre geste en l'honneur du Tout-puissant et chaque instant de lutte contre le mauvais penchant offriront une immense récompense. Tous les profits de ce monde-ci réunis ne valent rien par rapport à une seconde du monde futur.

Contrairement aux autres religions, le judaïsme n'est pas simplement une série de lois quotidiennes. Les *Mitsvot* sont avant tout un moyen de s'attacher à D', en sanctifiant notre âme et en profitant pleinement des plaisirs de la vie.

Dans cette optique où tous les gestes du quotidien nous rapprochent de l'Éternel, notre vie devient une mission. L'argent, les honneurs, les études et le monde matériel prennent alors la place qui leur est due, c'est-à-dire qu'ils deviennent des moyens pour remplir notre devoir.

Les lois perdent donc leur aspect de sévérité et deviennent ce qu'elles sont réellement : l'opportunité de préparer notre monde futur, de sanctifier notre âme et le nom de D'.

Avec l'aide du Ciel, « *Mon Choul'han Aroukh de poche* » a essayé d'être accessible à tous, mais il reste nécessaire d'être en contact régulier avec un *rav* qui pourra nous guider dans notre service divin.

Les lois enseignées sont les plus courantes, et les éventuelles différences entre hommes et femmes, ou entre les différentes communautés ont été généralement rapportées. Je me suis servi des ouvrages de lois tels que le *Choul'han Aroukh*, le *Michna broua*, le *Kaf ha'haïm*, le recueil de rabbi Réphaël Baroukh Tolédano, le *Pisské Téchouvot*, le *Yalkoute yossef*, le recueil de *rav* A. Hassan, un feuillet de *rav* Dreyfuss et encore d'autres ouvrages.

Cependant, l'un des principaux objectifs de cette brochure est de permettre un apprentissage et des révisions rapides. Ainsi, afin de ne pas charger le texte, je n'ai pas rapporté tous les détails. Ceux-ci sont disponibles dans des livres de lois détaillés (de nos jours nombreux en français) ou auprès d'un *rav*.

Notons enfin que chaque *mitsva* et chaque geste en l'honneur du Tout-puissant ont une immense valeur. Il faut à tout prix essayer d'accomplir chaque *mitsva*, même si l'on ne sent pas le courage ou l'envie de tout accomplir. Chaque parole, geste ou pensée effectué pour la gloire de notre Créateur, est un acquis sans équivalent. C'est le seul bien qui nous restera pour l'éternité !

J'ai numéroté les lois, afin de faciliter au lecteur l'organisation d'une étude journalière. En effet, nos sages disent que quiconque étudiera les lois quotidiennement, méritera le monde futur (s'il désire et essaye

d'accomplir les enseignements qu'il apprend). Je prie le Tout-puissant de nous aider à toujours accomplir Sa volonté, *amen*.

« *Mon Choul'han Aroukh de poche* » est déjà paru il y a quelques mois sous le nom de « *Vivre selon la Torah* » (édition adulte) et je remercie *Hachem* pour toutes les personnes qui en ont déjà profité. Avec l'aide du Ciel, « *Mon Choul'han Aroukh de poche* » est aujourd'hui réédité en collaboration avec les *Editions Torah-Box*. C'est pour moi un grand plaisir de m'associer à cet organisme qui, sous la direction et l'influence de *rav* Binyamin Benhamou, diffuse la *Torah* aux juifs francophones du monde entier. Que tous les membres de l'équipe *Torah-Box* se voient accorder toutes les bénédictions de la *Torah*, *amen*.

## Remerciements

Je remercie infiniment le Saint-béni-soit-Il de tous les bienfaits qu'il m'a donnés et qu'Il me donne constamment. Je sais que rien ne m'est dû et que tout ce que je reçois n'est qu'un cadeau du Ciel. Je Te remercie, *Hachem*, et Te supplie d'être toujours fidèle à Toi et à Ta *Torah*, moi, mes proches, mes descendants et tous les enfants d'Israël, *amen*.

Je Te remercie de m'avoir donné mes très chers parents, qui m'ont éduqué dans le chemin de la *Torah* et n'ont ménagé aucun effort depuis ma naissance, dans tous les domaines. Je Te prie de leur donner toutes les bénédictions du monde et qu'ils aient toujours beaucoup de joie, de santé et de vie, dans les deux mondes. Qu'ils soient toujours satisfaits et heureux de tous leurs descendants, en les voyant Te servir et réussir dans tout, *amen*.

Je remercie les chers *rabbanim* et les '*havroutot* que j'ai côtoyés jusqu'aujourd'hui. Par leur exemple et leurs enseignements, ils m'ont appris la *Torah* et l'accomplissement des *mitsvot*.

Et bien sûr, je remercie ma très chère épouse, pour sa gentillesse et son soutien. Ses relectures, faites avec *méssiroute néfèche* et ses nombreux conseils ont permis la parution de « *Mon Choul'han Aroukh de poche* » (elle est d'ailleurs la source de plusieurs enseignements). Elle m'aide, m'encourage et me soutient dans toutes mes entreprises et ne désire que nous voir étudier, enseigner et accomplir la *Torah*.

Myriam, je sais que je ne vaux rien et que si le Tout-puissant m'a une fois donné le mérite de faire une *mitsva*, ce n'est que grâce à ton mérite et à tes qualités exceptionnelles [surtout par le mérite de ta *tsniout* si parfaite qui est la base de toutes les qualités d'une princesse d'Israël et qui sanctifie immensément le foyer et l'entourage]. Que le Saint-béni-soit-Il te donne toutes les bénédictions de la *Torah* et que tu puisses toujours Le servir dans la joie et dans la santé, *amen*. Que tu sois toujours pleine de satisfaction, dans les deux mondes, *amen*. Que nous puissions continuer à éduquer nos filles Ra'hel Ittel et Rivka Sim'ha dans la *Torah*, ainsi que tous les descendants qu'Il nous donnera. Qu'ils soient tous de véritables '*avdé Hachem*', toujours entièrement engagés dans la *Torah* et dans les *mitsvot*, *moutsla'him oumévourakhim bakole*, *amen*.

Je remercie également mes beaux-parents d'avoir éduqué mon épouse dans le chemin de la *Torah* et des *mitsvot* et de l'avoir guidée dans la *tsniout*. Merci pour tout, c'est un véritable plaisir de vous connaître !

Que le Saint-béni-soit-Il ait pitié de nous, et nous aide à Le servir continuellement, *lichma* et dans la bonne santé, nous, nos proches, nos descendants et tous les enfants d'Israël, *amen*. Que nous méritions d'accomplir toutes Ses lois et de voir prochainement la venue du messie, qui dévoilera Sa gloire pour l'éternité, *amen véamen* !

**Emmanuel Mimran**



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 Yonathan COHEN**

**Rav Tsvi BREISACHER**

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

**Rabbi Itshak ZAFRAN**

**Rabbi Shlomo VALENSI**

**Rabbi Michaël ELYASHIV**

**Rabbi Daniel COHEN**

**Rabbi Ephraïm MELLOUL**

**Rabbi Michaël LACHKAR**

**Rabbi Yaakov MELKI**

**Rabbi Nethanel OUALID**

**Rabbi Moché TOUATI**

**Rabbi Lionel SELLEM**

**Rabbi Akiva MELKA**

**Rabbi David BRAHAMI**

**Rabbi Eliahou ROUBIN**

**Rabbi Moché SMADJA**

**Rabbi David AMSELLEM**

**Rabbi Shimon KATZ**

**Rabbi Binyamin BENHAMOU**

**Rabbi Daniel Yaakov GALIN**

**Rabbi Binyamin Shlomo DVIR**

**Rabbi Moché AVIDAN**

**Rabbi Anthony COOPMANS**

**Rabbi Its'hak KOUHANA**

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

# Table des matières

• <b>Nétilat Yadaïm</b> : <i>L'ablution des mains</i>	<b>p. 17</b>
• <b>Talith</b> : <i>L'habit à quatre coins</i>	<b>p. 23</b>
Le Talith katane	25
Le Talith gadol	26
• <b>Téfilines</b> : <i>Les phylactères</i>	<b>p. 29</b>
• <b>Téfila</b> : <i>La prière</i>	<b>p. 35</b>
La prière des femmes	38
La prière des hommes	39
Le Chéma	42
• <b>Birkat Hanéénine</b> : <i>Les bénédictions sur les aliments</i>	<b>p. 47</b>
Les bénédictions initiales	49
Les bénédictions finales	51
Autres lois générales	54
Répondre "Amen"	55
• <b>Chabbath</b> : <i>Introduction</i>	<b>p. 61</b>
• <b>Chabbath</b> : <i>Les travaux interdits</i>	<b>p. 67</b>
Feu et électricité durant Chabbath	69
La toilette et les soins du corps	70
Vaisselle et linge le Chabbath	71
La préparation des aliments pendant Chabbath	71
Trier durant Chabbath	74
Couper durant Chabbath	75
Porter durant Chabbath	75
Les objets Mouktsé	78
Dangers et maladies durant Chabbath	79
Lois relatives à un non-juif le Chabbath	80
Lois diverses	80

• <b>Chabbath : Ses Mitsvot</b>	<b>p. 83</b>
Préparations en l'honneur du Chabbath	85
Les bougies de Chabbath	86
Respecter le Chabbath à tout prix	87
Les repas du Chabbath	87
Le Kiddouch	88
Un comportement adéquat au jour du Chabbath	90
La sortie du Chabbath	91
 • <b>Yom Tov : Les jours de fêtes</b>	 <b>p. 95</b>
 • <b>Yom Tov : Les travaux interdits</b>	 <b>p. 99</b>
 • <b>Yom Tov : Ses Mitsvot</b>	 <b>p. 105</b>
 • <b>Pessah</b>	 <b>p. 111</b>
Éliminer le 'Hamets	114
La Bédikat 'Hamets (la recherche du 'Hamets)	115
L'interdiction de consommer du 'Hamets	117
Les lois du Séder	117
'Hol hamoed (les mi-fêtes)	119
 • <b>L'Omer et la fête de Chavouot</b>	 <b>p. 121</b>
La période du Omer	123
La fête de Chavouot	124
 • <b>Les trois semaines</b>	 <b>p. 127</b>
 • <b>Roch Hachana &amp; Yom Kippour</b>	 <b>p. 133</b>
Roch Hachana (le nouvel an)	135
Le jeûne de Guédalia	136
Les dix jours de pénitence	136
Le jour de Kippour	137
 • <b>Souccot</b>	 <b>p. 139</b>
La Soucca	141
Les quatre espèces	143

• <b>'Hanouka</b>	<b>p. 147</b>
Les bougies de 'Hanouka	149
Le jeûne du 10 Tévet	151
• <b>Pourim</b>	<b>p. 153</b>
Le jeûne d'Esther	155
La lecture de la Méguila	156
Le festin	156
Donner de l'argent aux pauvres	157
Les Michloa'h manote (l'expédition d'un petit colis)	157
• <b>Etude de la Torah</b>	<b>p. 159</b>
• <b>Cacheroute</b>	<b>p. 167</b>
Le pain	171
Le pain "maison"	172
Les fruits	173
Les légumes	174
La viande	175
Le poisson	175
Le vin	175
Les produits laitiers	176
Autres denrées	177
Le mélange du lait et de la viande	177
La vaisselle Cachère	178
Les restaurants non Cachères	180
• <b>Pureté Familiale</b>	<b>p. 183</b>
L'état de Nidda	185
L'interdiction de Nidda	185
Commencer le compte des sept jours propres	187
Le compte des sept jours	188
Le Mikvé (immersion)	189

• <b>Sainteté</b>	<b>p. 195</b>
Vivre avec sainteté	197
La Téchouva	197
Comment éviter les fautes ?	198
L'isolement entre un homme et une femme	198
Les lieux de travail	199
Les fiancés	199
• <b>Tsniout : <i>La pudeur</i></b>	<b>p. 203</b>
Comprendre la Tsniout	205
Vivre la Tsniout	206
• <b>Tsédaka</b>	<b>p. 211</b>
• <b>Paroles interdites, le Chaatnèze &amp; la Mézouza</b>	<b>p. 221</b>
Les paroles interdites	223
Le Chaatnèze	224
La Mézouza	225
• <b>Honneur dû aux parents et aux érudits</b>	<b>p. 227</b>
Honorer ses parents	229
Honorer les érudits	230
Respecter les livres et objets saints	230
• <b>Education des enfants</b>	<b>p. 233</b>
<b>Contact de Rabbanim francophones</b>	<b>p. 239</b>
<b>Glossaire</b>	<b>p. 241</b>



# Nétilat Yadaïm

*L'Ablution des mains*



❶ L'ablution des mains (*Nétilat Yadaïm*) est une *Mitsva* que l'on peut accomplir plusieurs fois par jour. Les Sages insistent sur l'importance de cette *Mitsva* qui a la particularité de sanctifier celui qui l'accomplit méticuleusement. De plus, si l'on s'éloigne des fautes, cette *Mitsva* permet de mériter une grande richesse.

❷ Voici les trois principales circonstances dans lesquelles on procède à l'ablution des mains<sup>1</sup> :

- **Au lever**
- **Avant de consommer du pain**
- **Après être allé aux toilettes**

Dans les paragraphes suivants, nous détaillerons les lois relatives à chacune de ces ablutions.

❸ **Au lever** : immédiatement après avoir dormi, la nuit, plus d'une demi-heure (sans interruption), il faut se laver les mains pour enlever l'esprit impur qui y règne. À cet effet, on utilise un récipient (on peut utiliser un verre, et si besoin est, on peut également se servir d'une bouteille en plastique ou d'un verre jetable).

On verse alors de l'eau sur la main droite puis sur la main gauche, et on réitère cette opération trois fois de suite. L'eau doit atteindre à chaque fois la totalité de la main jusqu'au poignet (il faut donc verser l'eau doucement en tournant lentement la main).

---

1. Il existe d'autres situations où il faut se laver les mains (mais sans réciter de bénédiction), comme par exemple avant la prière, après avoir touché des chaussures ou un endroit du corps qui doit être couvert. On pourra se renseigner auprès d'un *Rav* ou dans des livres plus détaillés.

Après la *Nétila* (l'ablution), on lève les mains puis, avant de les essuyer, on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonaï, élohénou mélèkh haolam, achère kidéchanou béMitsvotave vétsivanou al Nétilat Yadaïm.**

Si on sent le besoin d'aller aux toilettes, on ne récitera pas cette bénédiction tout de suite. Si le besoin est très pressant, on ira immédiatement aux toilettes, avant même de se laver les mains (on évitera alors de toucher les orifices du corps). Dans ces deux cas, il faudra réitérer la *Nétila* (avec la bénédiction) dès notre sortie des sanitaires.

**4** Il faut s'appliquer à faire cette *Nétila* le plus proche du réveil. Tant qu'elle n'a pas été faite, les mains sont impures et il est donc interdit de toucher tout aliment ou tout orifice du corps. Celui qui n'a pas fait cette ablution au matin, à son réveil, la fera dès qu'il s'en souviendra, mais s'il a déjà prié, il ne récitera pas la bénédiction. Notons que l'on ne récite qu'une seule fois par jour la bénédiction, même si on a dormi plusieurs fois.

**5 Avant de consommer du pain :** la *Nétila* (l'ablution) se fait comme celle du lever (avec un récipient, en versant sur toute la main, en récitant la même bénédiction...), mais il suffit de verser une seule fois<sup>2</sup> sur chaque main. Si l'on mange moins de 58 grammes de pain, il ne faudra pas réciter la bénédiction de l'ablution.

Puis, on s'empresse de s'attabler pour réciter la bénédiction de *Motsi* (voir p. 50), en évitant toute interruption ou parole inutile.

**6 Après être allé aux toilettes :** il faut aussi se laver les mains, mais on peut éventuellement utiliser directement le robinet, sans avoir recours à un récipient. Ici aussi, il suffit de laver une seule fois chaque main. Puis on essuie les mains et on récite la bénédiction suivante :

---

2. Certains décisionnaires préconisent de verser de l'eau deux fois de suite sur chaque main.

**Baroukh ata Adonaï, élohénou mélékh haolam, achère yatsare éte haadame béhokhma, ouvara voe nékavime nékavime, 'haloulime 'haloulime, galouïe véyadou'a lifné kissé kévodékha, ché ime yissatème é'hade méhéme au ime yipaté'ahe é'hade méhéme ie éfchar léhitkayem afilou cha'a a'hate. Baroukh ata Adonaï, rofé khole bassar oumaflie la'assote.**

À travers cette bénédiction, nous remercions notre Créateur de toutes les merveilles du corps humain. Le *'Hafets 'Haïm* dit que celui qui s'appliquera à réciter cette bénédiction avec ferveur et concentration ne tombera pas malade (sauf exceptions à étudier). C'est une très bonne *Ségoula*<sup>3</sup> pour un rétablissement complet et pour rester en bonne santé. Que le Tout-Puissant envoie la guérison à tous nos frères et sœurs, *Amen*.

**7** *A priori*, les ablutions ne doivent pas se faire dans les toilettes ou dans la salle de bain, sauf s'il n'existe pas d'autre possibilité. Dans ce cas, il faudra se sécher les mains et réciter la bénédiction en dehors.

Au siècle dernier, les habitants d'*Érets Israël* connurent une lourde sécheresse. Le *Rav* Chmouël de Salant (*Rav* de Yérouchalaïm) décida de réunir au *Kotel* de nombreux enfants étudiant la *Torah* afin de réciter une prière collective.

Voyant que la pluie ne tombait pas, un jeune enfant s'approcha de l'officiant et cria vers le Ciel : « Maître de l'Univers, penses-Tu que nous désirons de l'eau pour boire ? Nous demandons simplement cette eau afin de pouvoir faire *Nétilat Yadaïm* (l'ablution des mains) ! » Le cœur pur et la sincérité de l'enfant percèrent les cieux et D.ieu exauça les prières. (*Quelques gouttes de lumière pour l'éternité*)

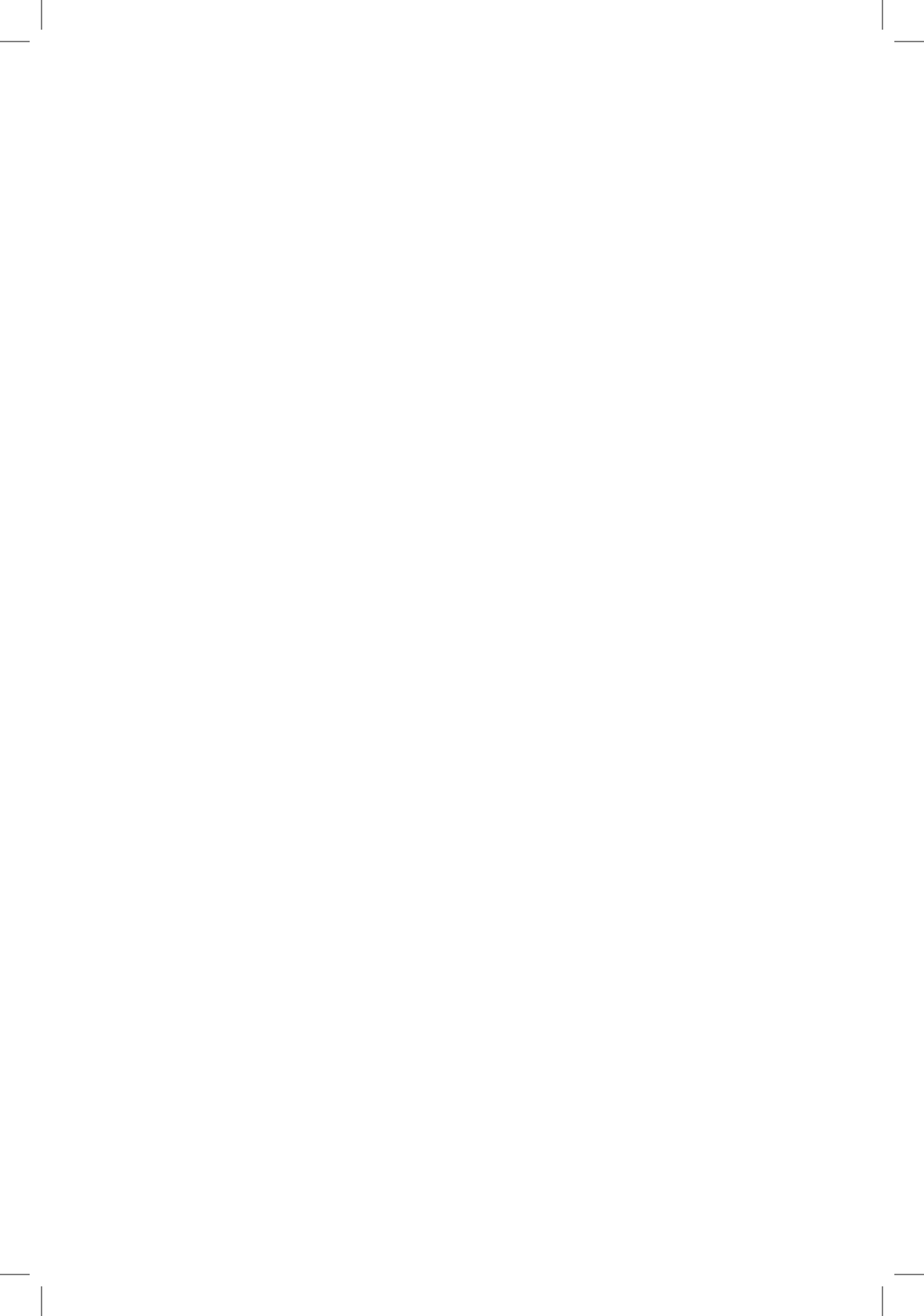
3. Une *Ségoula* est une prière ou une pratique qui apporte une aide providentielle.





# Talith

*L'habit à quatre coins*



❶ Le troisième passage du *Chéma* évoque le commandement des *Tsitsit*, qui consiste à placer certaines franges à tout habit à quatre coins. Ces franges, spécialement tissées et filées, ont pour but de nous rappeler les *Mitsvot* de la *Torah*.

De nos jours, de tels habits (à quatre coins) sont rares et peu portés. On peut tout de même accomplir cette *Mitsva* en se procurant un *Talith katane*, que l'on porte sous la chemise. Il est vivement recommandé de s'en procurer, car on accomplit ainsi une *Mitsva* à chaque instant où l'on s'en revêt. Celui qui est attentif à cette *Mitsva* recevra une protection du Ciel pour ne pas fauter. Il apaisera aussi le Courroux Divin et jouira de la Lumière Divine [on accomplit également cette *Mitsva* pendant que l'on est revêtu du châle de prière, le *Talith gadol*].

❷ À chaque fois que l'on se revêt d'un *Talith*, il faut être conscient qu'on accomplit la volonté de D.ieu et penser au but de cette *Mitsva*, à savoir, de se souvenir des commandements de la *Torah*.

### **Le *Talith katane***

❸ Il faut essayer d'avoir un *Talith katane* d'une taille minimale de 87 X 58 cm (si possible : 116 X 58cm).

Bien que la *Mitsva* de porter le *Talith* ne s'applique qu'en journée, il est très louable de le porter aussi la nuit.

Nombreux ont l'usage de ne pas prononcer de bénédiction sur le *Talith katane*. Ils s'en rendent quittes par la bénédiction du *Talith gadol*.

## Le *Talith gadol* (le châle de prière)

④ On le met de la façon suivante : on se tient debout, et après l'avoir saisi, on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonaï, élohénou mélèkh haolam, achère kidéchanou béMitsvotave vétsivanou léhitatéf béTsitsite.**

Immédiatement après, on s'enveloppe la tête et le corps du *Talith*, puis on s'en revêt en plaçant deux franges devant soi et deux franges derrière soi. Il est vivement conseillé de se faire guider par une personne avisée pour apprendre exactement le déroulement de la mise et du port du *Talith*.

Si le *Talith* est tombé ou si on l'a enlevé avec l'intention de le remettre peu après, on ne répétera pas la bénédiction.

⑤ Attention : de nombreuses personnes enroulent le *Talith* autour du cou comme une écharpe, et ne le font pas pendre derrière eux. Il faut leur enseigner que c'est une erreur et que l'on n'accomplit pas de *Mitsva* de cette façon. Au contraire, dans ce cas, la bénédiction est récitée en vain ! Il faut à tout prix changer cette habitude et mettre le châle de prière de telle façon qu'il descende au moins sur la majorité du dos.

Un adolescent fut atteint d'un cancer et commença un traitement de radiothérapie. À l'hôpital, l'infirmière lui expliqua qu'il devait mettre une tenue stérile et qu'il ne pouvait garder ses habits. À la grande peine du garçon, cette nouvelle tenue ne comportait pas de *Talith katane*.

Pour combler ce manque lors de la séance suivante, notre jeune ami apporta avec lui un *Talith* propre et soigneusement plié. Il espérait ainsi accomplir cette grande *Mitsva* même pendant les soins, et bénéficier ainsi de multiples récompenses éternelles.

Mais l'infirmière était catégorique : elle ne voulait en aucun cas autoriser le port de ce vêtement. La discussion ne mena à rien, tous deux restant sur leurs positions. Le garçon s'installa sur l'un des bancs en essayant de trouver une solution. Soudain, un professeur passa près de lui et lui demanda ce qu'il faisait là. L'adolescent raconta les faits et le professeur promit qu'il allait essayer de convaincre l'infirmière. Il partit et revint quelques minutes plus tard, tout excité. « Tu ne sais pas quel miracle tu viens de vivre. En parlant avec l'infirmière, j'en ai profité pour vérifier les réglages et l'intensité des radiations. J'ai constaté une grave erreur. Je ne respecte pas les *Mitsvot*, mais je peux t'affirmer que ta détermination pour garder celles-ci a épargné ta vie ! »

Cette histoire a été racontée par le *Rav Zilberstein* et a été rapportée dans l'un de ses livres. En consultant ce livre, le malade a téléphoné pour préciser que, contre toutes les prévisions des médecins, il est aujourd'hui (trois ans plus tard) entièrement guéri et marié ! (*'Alénou léchabéa'h*)



# Téfilines

*Les phylactères*





❶ Les hommes ont l'obligation de mettre les *Téfilines* tous les jours, à l'exception du *Chabbath*, des jours de fêtes et de '*Hol hamoed* (voir p. 119). Certaines communautés *achkénazes* les mettent aussi à '*Hol hamoed*.

Cette *Mitsva* fait mériter de grandes récompenses et a un pouvoir immense. Elle rallonge la vie, approche la Délivrance, aide à se faire pardonner de ses fautes et apporte une aide providentielle dans le Service Divin. D'autre part, celui qui néglige cette *Mitsva* ne méritera pas la résurrection des morts, sauf s'il a fait *Téchouva* (car rien ne résiste à la *Téchouva*). Il faut être fort et déterminé à accomplir cette grande *Mitsva*, même au prix d'efforts surhumains.

❷ La *Mitsva* des *Téfilines* ne peut se faire qu'en journée. Si le soleil ne s'est pas encore levé, il faut vérifier (auprès d'un *Rav* ou dans un calendrier juif détaillé) si le moment de la *Mitsva* est déjà arrivé, mais après le lever du jour on peut mettre les *Téfilines* et réciter la bénédiction sans aucune crainte.

❸ La mise des *Téfilines* se fait ainsi : on place le boîtier du bras sur le biceps gauche (celui qui est gaucher "de la main" placera le boîtier sur le bras droit), entre le milieu du bras et deux doigts près du coude. On positionne la partie du boîtier qui contient la lanière du côté de l'épaule et on serre la lanière. On fait alors un tour sur le bras et sept tours sur l'avant-bras.

Avant de serrer le boîtier sur le biceps, on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonaï, élohénou mélèkh haolam, achère kidéchanou béMitsvotave vétsivanou léhania'h Téphiline.**

❹ Puis, on se lève pour placer le boîtier de la tête. Son emplacement se trouve sur les cheveux (ou là où ils poussaient), vers le milieu du visage. Attention ! Aucune partie du boîtier ne doit reposer sur le front,

car ainsi, la *Mitsva* ne sera pas accomplie ! Il faut absolument placer la totalité du boîtier sur la racine des cheveux (ou sur l'endroit où la racine existait). Enfin, les lanières doivent pendre devant soi, avec le côté "brut" dirigé vers le corps. Il est vivement conseillé de demander à un *Rav* de nous montrer comment mettre les *Téfilines*.

⑤ Il ne faut pas s'interrompre entre la pose des deux boîtiers, même pour répondre au *Kaddich* ou à la *Kédoucha*. Celui qui s'est interrompu par une parole profane devra réciter la bénédiction suivante avant la pose du boîtier de la tête :

**Baroukh ata Adonaï, élohénou mélèkh haolam, achère kidéchanou béMitsvotave vétsivanou al Mitsvate Téphiline.**

Les *Achkénazes* prononcent cette bénédiction quotidiennement lors de la pose du boîtier de la tête, mais doivent également éviter toute interruption<sup>1</sup>.

⑥ La sainteté des *Téfilines* est telle qu'il faut s'appliquer à éviter toute pensée futile (et, bien entendu toute pensée impure, qu'il faut tout le temps repousser). Il faut faire attention à ne pas laisser les lanières traîner par terre, même pour quelques instants [il faut également s'abstenir d'avoir des gaz lorsque l'on porte les phylactères. Cette faute est peu connue, mais est très grave !]

⑦ Attention ! Il faut veiller à acheter ses *Téfilines* chez une personne craignant D.ieu, dont la piété ne peut être mise en doute (on se renseignera auprès d'un *Rav*). En effet, la fabrication des phylactères est complexe et implique la connaissance de nombreuses lois. La triste réalité a montré que les *Téfilines* achetés dans de nombreux endroits sans surveillance Rabbinique sont absolument impropres à la *Mitsva*.

---

1. Un *Achkénaze* qui a prononcé une parole profane devra réciter les deux bénédictions avant de mettre le boîtier de la tête.

⑧ Les femmes, qui sont exemptées de tous les commandements positifs régis par le temps, ne mettent pas les *Téfilines* ni le *Talith*. Elles peuvent cependant recevoir les mérites conséquents à ces *Mitsvot* en recouvrant pudiquement leur corps (voir p. 206-208). Cette *Mitsva* est peut-être plus difficile que le *Talith* et les *Téfilines*, mais il ne faut pas oublier l'enseignement de nos Maîtres : « La récompense dépend des efforts et des difficultés ».

⑨ Elles peuvent aussi prendre une part à cette *Mitsva* en aidant à son accomplissement, ou bien sûr, en éduquant leurs enfants dans le chemin de la *Torah* et des *Mitsvot* et en les plaçant dans des institutions de *Torah*.

La femme du *Gaon* de Vilna avait l'habitude de ramasser de l'argent avec l'une de ses amies, afin de le distribuer à des veuves et à des orphelins. Ces deux femmes étaient très proches et elles s'étaient promises que la première qui mourrait viendrait en rêve à l'autre pour lui raconter ce qui se passe dans le Ciel. Finalement, ce fut la femme du *Gaon* qui décéda la première.

Quelques jours après son décès, elle apparut en rêve à son amie et lui dit : « Je n'ai pas le droit de te dévoiler ce qu'il se passe "en haut", mais je peux te dire une chose : te rappelles-tu du jour où nous sommes allées demander de l'argent à un certain riche ? C'était moi qui avais eu l'idée d'y aller et j'avais pointé mon doigt en direction de la maison de ce donateur pour te la montrer. Sache donc que pour le simple geste de tendre la main vers cette villa, j'ai reçu une récompense inimaginable ! » (*Méroch Amana*, rapportée dans *Hatahara*)

Combien de gestes méritons-nous de faire en mettant quotidiennement les *Téphilines* ? Et en accomplissant toutes les *Mitsvot* qui se présentent à nous ?



# Téfila

*La prière*



❶ La prière est un magnifique cadeau qui nous permet de communiquer avec le Tout-Puissant tout en ayant le mérite d'accomplir une *Mitsva*.

Contrairement à une idée très répandue, le but de la prière n'est pas simplement de voir nos requêtes exaucées. En effet, nous ne connaissons pas toujours nos réels besoins et nous devons être confiants que le Dieu Tout-Puissant fera ce qu'il y a de mieux pour nous. C'est pour cela que la principale raison de la prière est de développer notre foi en Dieu et d'affirmer notre certitude qu'Il est le seul à pouvoir accomplir notre volonté et à diriger le monde.

Cette nouvelle compréhension nous encourage à prier avec ferveur et insistance, car cette ardeur prouve notre conviction que le Tout-Puissant est le seul à pouvoir nous aider. Cependant, puisque le Saint-béni-soit-Il nous aime tant, Il nous a donné dans Sa miséricorde le privilège d'être écoutés et de pouvoir ainsi changer des décrets. Il nous faut donc profiter de cette opportunité et prier pour chaque chose que nous désirons. Ainsi, la prière nous aidera à nous rapprocher de notre Créateur et à sanctifier Son grand Nom.

❷ De plus, nos Maîtres nous affirment que chaque prière est écoutée et que si nous ne voyons pas notre requête exaucée, c'est parce que la prière a été (ou sera) utilisée à un autre moment ou pour une autre cause. Aucune prière n'est vaine ! Par ailleurs, le *Rav Ba'al Hassoulam* disait que le fait d'épancher son cœur dans la prière et dans la supplication nous rapproche du Saint-béni-soit-Il et peut ainsi annuler de mauvais décrets. En effet, le but des épreuves est généralement de nous encourager à rejoindre le droit chemin et à nous rapprocher de Dieu. Les prières, dites avec amour, crainte et attente, peuvent ainsi remplacer les souffrances.

❸ Celui qui revient (ou qui veut revenir) au judaïsme doit redoubler de supplications pour recevoir l'aide providentielle qui l'aidera à combattre le mauvais penchant et à diminuer les difficultés de ce retour. Bien entendu, chacun d'entre nous doit aussi prier de toutes



ses forces pour ses proches, afin qu'ils puissent eux aussi découvrir la *Torah*.

④ Les prières sont particulièrement appréciées par Le Créateur, à tel point qu'Il envoie parfois des souffrances à certains Justes pour qu'ils s'adonnent à la prière. Ils Le réjouissent ainsi et méritent d'immenses récompenses.

Enfin, bien que chaque prière soit une *Mitsva* et soit écoutée, heureux l'homme qui atteint le niveau de prier essentiellement pour les besoins spirituels et pour la gloire de D.ieu.

## La prière des femmes

⑤ Les femmes qui débutent dans la pratique des *Mitsvot* peuvent se suffire des bénédictions du matin pour s'acquitter de leur devoir de prier<sup>1</sup>. Certains décisionnaires soutiennent que les femmes doivent au moins réciter une '*Amida*'<sup>2</sup> par jour.

⑥ Cependant, tous les décisionnaires s'accordent pour dire qu'il est très louable pour les femmes de réciter la prière entièrement (tant que cela n'empiète pas sur leurs devoirs au sein du foyer).

⑦ Si elles ne peuvent pas dire toute la prière, voici l'ordre de priorité des passages qu'elles diront, en fonction du temps dont elles disposent<sup>3</sup> :

---

1. Celles qui ont déjà récité la bénédiction sur la *Nétila* ne la répéteront pas dans les bénédictions du matin.

2. La '*Amida*' est aussi appelée la *Chémona éssré*.

3. La prière devra cependant se faire selon l'ordre dans lequel elle est présentée dans les livres de prières.

1. Les bénédictions du matin et les deux premiers versets du *Chéma*.
2. La '*Amida*'.
3. La bénédiction suivant le *Chéma*.
4. La lecture complète du *Chéma*.
5. *Baroukh chéamare, Achré et Ichtabakh*.
6. De *Hodou* jusqu'à *Ichtabakh*.
7. Les bénédictions précédant le *Chéma*.
8. De la '*Amida*' jusqu'à la fin de la prière.
9. Les paragraphes précédant *Hodou*.

Certaines femmes pieuses sont aussi pointilleuses sur la prière de l'après-midi, et certaines disent aussi la prière du soir.

⑧ Attention, celles qui désirent dire régulièrement l'une des prières qui est facultative pour les femmes, doivent dire explicitement qu'elles ne s'engagent pas, car sans cela, cette habitude risquerait d'être obligatoire.

⑨ Il existe de nos jours de nombreux livres traduits en français et nous pouvons plus facilement accéder à la compréhension des textes. Ainsi, si nous le désirons, nous pouvons prier avec concentration et compréhension.

Bien que les lois exposées par la suite concernent essentiellement les hommes, certaines d'entre elles peuvent être utiles aux femmes.

## La prière des hommes

⑩ La prière des hommes est détaillée dans les livres de prières, mais il est conseillé de se faire guider au début. Voici quelques indications et précautions générales concernant la prière quotidienne.

La prière avec *Minyan*, c'est-à-dire avec un groupe de dix personnes, a une valeur exceptionnelle. Elle offre le mérite d'accomplir plusieurs *Mitsvot*, telles que le *Kaddich*, la *Kédoucha*, la répétition de la '*Amida*, la lecture de la *Torah*, etc., c'est pour cela qu'il faut tout faire pour mériter accomplir cette grande *Mitsva* (les Justes organisent leurs affaires de manière à toujours pouvoir prier ainsi). Le *Ben Ich 'Haï* dit que celui qui se lève tôt avec entrain, pour prier, est considéré comme s'il s'était sacrifié en l'honneur de D.ieu ! De plus, chaque pas pour se rendre à la prière est une *Mitsva* !

❶ Il est très important de s'abstenir de toute conversation durant la prière, et particulièrement depuis *Baroukh chéamar* jusqu'à la fin de la répétition de la '*Amida* et pendant la lecture de la *Torah*, où l'on évitera même les discussions urgentes. Les décisionnaires sont très sévères concernant cette faute et conseillent de prier tout seul plutôt que de venir à la synagogue et de discuter pendant la prière.

On s'acquittera de l'obligation de se soucier de ses amis en discutant avec eux à la sortie de la synagogue. Malheureusement, certaines communautés sont pleines de fidèles qui, par habitude et par manque d'information, négligent cette grave interdiction. Celui qui se trouve dans de tels endroits doit faire tous les efforts possibles pour ne pas céder à la pression et à la honte. En persistant ainsi, il trouvera grâce aux yeux du Saint-béni-soit-Il et sera aussi exempté d'avoir honte dans le monde futur.

❷ Les principaux endroits où il faut être debout sont les suivants : lorsque l'on dit *Baroukh chéamar*, *Vayévarékh David*, la '*Amida* (et le *Kaddich* si l'on était debout à son début). Les *Achkénazes* se lèvent pour tout *Kaddich*. Il faut également être debout lorsque le *Séfer Torah* est porté.

❸ Il est très méritoire de mettre une pièce de monnaie à la charité avant la prière. Certains ont l'habitude de donner trois pièces et les donnent pendant *Vayévarékh David*.

14 Le mérite de celui qui s'efforce de réciter toute sa prière avec ferveur et concentration est incommensurable, et il faut donc tout faire pour arriver à ce niveau. Toutefois, seuls trois passages de la prière sont entièrement considérés comme invalides s'ils ont été dits sans attention : la première bénédiction de la *'Amida*, les deux premiers versets du *Chéma*, et l'un des versets de *Achré* (*Potéa'h ète yadékha ou massbia lékhol 'haï ratsone*). Celui qui n'a pas dit ces passages avec concentration devra les reprendre, à l'exception de la première bénédiction de la *'Amida* qui n'est pas à redire. Voici la traduction de la première bénédiction de la *'Amida* :

**Baroukh ata Adonaï** (Source de bénédiction Tu es, Toi, Maître de l'univers) ; **élohénou vélohé avoténou** (Tu es notre D.ieu, le D.ieu de nos ancêtres), **élohé avraham, élohé Yts'hak vélohé ya'akov** (le D.ieu d'Avraham, le D.ieu de Yits'hak et le D.ieu de Ya'akov), **haël hagadol hagibor véhanora** (le D.ieu grand, fort et redoutable), **èle éliane** (Être suprême), **gomel 'hassadime tovime** (qui nous fait de véritables bontés), **koné hakole** (qui est le propriétaire de tout) **vézokhère 'hasdei avote** (et qui se souvient des bontés de nos ancêtres) **oumévie goèle livné vénéhème** (il amènera le Machia'h à leurs descendants), **léma'ane chémo béahava** (pour la gloire de Son nom et avec amour), **mélèkhe 'ozère oumochi'a oumagène** (Roi qui aide, qui sauve et qui protège) ; **Baroukh ata Adonaï** (Source de bénédiction Tu es, Toi, Maître de l'univers), **maguène Avraham** (bouclier d'Avraham).

15 La *'Amida* doit être dite debout (sans s'appuyer), les pieds joints et à voix basse. Pendant ce moment où nous parlons au Tout-Puissant, il faut être particulièrement vigilant à ne pas se laisser distraire, et nos yeux doivent fixer le livre de prières ou être fermés.

16 Il y a trois prières par jour. Une le matin, une l'après-midi et une la nuit. Les horaires exacts de ces prières se trouvent dans certains calendriers juifs détaillés. On peut également se renseigner auprès d'un *Rav*.

17 Il est interdit de manger avant la prière du matin, mais on pourra boire de l'eau. De nombreux décisionnaires autorisent de boire un café ou un thé. Celui qui doit manger dès son réveil (à cause de problèmes de santé par exemple), se référera à un *Rav* pour savoir comment agir.

18 Il existe des passages à réciter en hiver, d'autres en été et lors de certains jours particuliers. Ceux-ci sont indiqués dans les livres de prières. On y trouvera également le comportement à adopter en cas d'erreur.

19 Les débutants qui ne se sentent pas encore prêts à prier toutes les prières en entier doivent tout de même essayer fermement de dire les bénédictions du matin, la lecture du *Chéma* et la *'Amida*. Parallèlement, chaque fois que possible, il faudra prier davantage. Ces moments ne sont pas des sacrifices, mais au contraire, ils procurent de l'abondance et des bénédictions. En effet, le lien avec le Créateur est la source de tout bonheur.

## Le *Chéma*

20 Parmi les *Mitsvot* à accomplir chaque jour, on compte la lecture du *Chéma*. Celle-ci doit s'effectuer deux fois par jour, le matin et le soir. Les femmes n'ont pas l'obligation de réciter le *Chéma* (au même titre que toutes les *Mitsvot* qui sont régies par le temps, dont elles sont exemptées), mais il leur est vivement conseillé d'accomplir cette *Mitsva*, puisqu'elle contient l'acceptation du Joug Divin.

21 Les horaires de la lecture du matin se trouvent dans certains calendriers juifs détaillés ou sont disponibles auprès d'un *Rav*. Il existe deux principaux avis sur le calcul de l'heure limite. Heureux est celui qui craint D.ieu et qui s'efforcera de se rendre quitte de cette *Mitsva* fondamentale d'après le premier horaire (*Rav* Barkley disait : si l'on désire un monde futur de premier choix, il faut aussi que notre comportement soit de la sorte). Il est vrai qu'il peut être difficile de se lever tôt, mais étant les enfants de D.ieu nous avons des forces immenses pour Le servir et tous ceux qui veulent véritablement accomplir Sa volonté reçoivent une aide providentielle (après avoir réuni les efforts nécessaires).

22 La lecture du soir doit se faire après la tombée de la nuit, *a priori* au cours de la première partie de la nuit. Cependant *a posteriori*, on pourra accomplir cette *Mitsva* jusqu'à la fin de la nuit.

23 La lecture du *Chéma* doit se faire intégralement, et l'on n'est pas quitte de son obligation si l'on omet une lettre ou un mot.

24 Attention, la récitation des deux premiers versets doit obligatoirement se faire avec concentration. Il est indispensable de penser à la signification de chaque mot. Voici ces deux versets et leur traduction :

1) **Chém'a Israël** (écoute Israël), **Adonaï** (Le Maître de l'univers qui est l'Éternel) **Élohénou** (est Tout-Puissant et est notre D.ieu), **Adonaï** (Le Maître de l'univers qui est l'Éternel) **É'hade** (est unique).

2) À voix basse : **Baroukh chém** (béni soit Son grand Nom) **kévode malkhoute** (qui est la fierté de Son royaume), **lé'olame va'ède** (pour l'éternité).

Un pauvre mendiant arriva dans la ville de Novardok pour collecter quelques sous. Il commença sa tournée et, lorsqu'il s'approcha d'une magnifique villa, il fut arrêté par un passant. Celui-ci lui conseilla de passer à une autre maison, car le propriétaire de la villa n'avait jamais donné un sou à qui que ce soit. Cela ne servait à rien d'essayer, la partie était perdue d'avance !

Cependant, notre mendiant, indigné par l'attitude de ce riche avare, décida de "l'éduquer". Il toqua à la porte et lorsque l'hôte lui ouvrit, il n'eut pas le temps de formuler sa requête que la porte lui claqua au nez. Il ne fut pas découragé pour autant. Il avait tout son temps et était bien décidé à gagner la partie. Il s'assit donc devant l'entrée de la maison.

Lorsque le riche propriétaire voulut sortir de chez lui, il fut surpris. Le mendiant était affalé par terre et lui barrait pratiquement le passage. En criant, l'avare lui demanda de partir, mais notre pauvre ami lui répondit calmement qu'il avait tous ses droits d'être installé là où il était. Il affirma aussi qu'il ne quitterait pas les lieux avant d'avoir reçu l'aumône. En entendant ces propos, le riche propriétaire s'emporta et jura qu'il ne donnerait pas la moindre pièce.

Assistant à cette scène, les amis du mendiant lui apportèrent de quoi se restaurer. Celui-ci les remercia, mais refusa leur offre, car il avait décidé que ce serait le riche propriétaire qui lui donnerait à manger. Toutes les supplications de ses amis n'y firent rien et il commença à jeûner en guise de protestation.

La vie du riche avare devenait aussi difficile que celle du mendiant. Il ne supportait pas l'offense de ce dernier et en était tourmenté. De plus, le mendiant émettait une odeur insupportable autour de lui et c'était un supplice de devoir passer

à côté de lui. À cela s'ajoutaient les réprimandes de ses voisins, qui le prévenaient que ce mendiant allait mourir affamé devant sa porte s'il ne lui donnait pas la charité.

Après trois jours de tiraillement, le riche se prépara à accomplir l'action la plus insolite de sa vie : il allait donner de l'aumône !

Mais, lorsqu'il sortit de chez lui pour donner au mendiant affamé une petite pièce et un casse-croûte, il se fit sévèrement rabrouer. Le mendiant lui expliqua qu'il n'avait pas passé trois jours à attendre en jeûnant pour être payé de la sorte. Il précisa qu'il lui fallait cent roubles par jour pour rattraper le temps perdu (ce qui faisait déjà trois cents roubles) et qu'il voulait manger un vrai repas dans la salle à manger de la villa. Le riche s'emporta une fois de plus, en assurant que cet insolent ne recevrait rien de plus.

Ce fut finalement l'épouse du riche qui réussit à le convaincre qu'il fallait à tout prix exécuter ce que le pauvre avait décidé. Elle ajouta qu'ils auraient sûrement de graves ennuis si le mendiant mourait sur leur perron. Celui-ci fut donc finalement invité à déjeuner dans la somptueuse salle à manger et reçut tout l'argent qu'il exigea.

Lorsque le *Sabba* de Novardok entendit cette histoire, il y vit un lien avec la prière que nous adressons au Créateur. En effet, si cet avare qui n'avait jamais rien donné à personne et ne voulait pas donner, consentit finalement à satisfaire tous les désirs du mendiant, à plus forte raison D.ieu qui nous aime comme Ses enfants nous exaucera si nous Lui demandons avec insistance. Il faut nous renforcer dans nos prières, car nous pourrons ainsi tout obtenir. Un grand *Tsadik* disait que si l'on n'a pas été agréé, c'est soit parce qu'on n'a pas prié, soit parce qu'on n'a pas assez prié ! (cours de *Rav Nissim Yagen zatsal*)

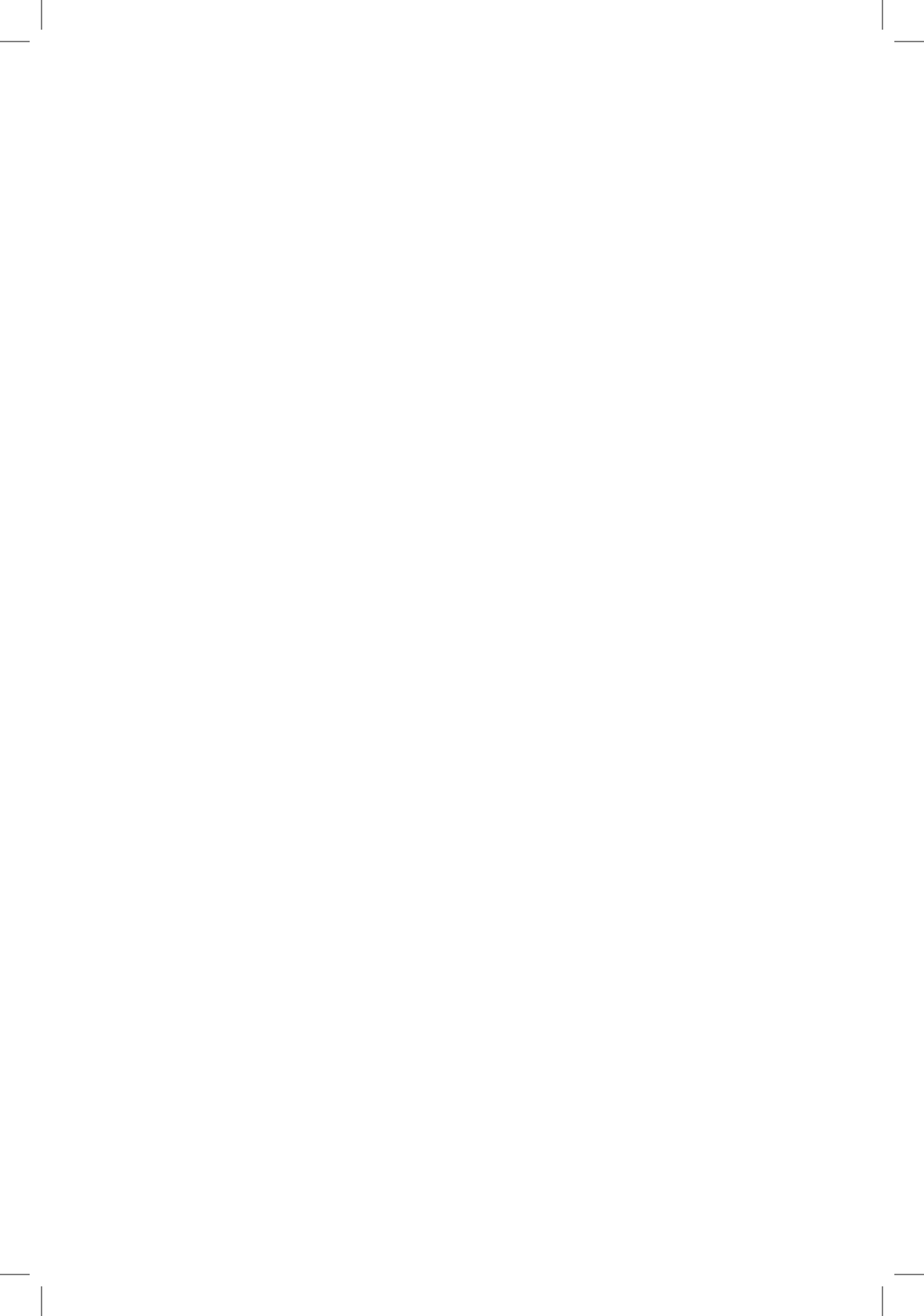


[Au passage, il faut se rappeler que l'argent et les biens matériels n'ont de valeur que pour faire la *Torah* et les *Mitsvot*. Toute la richesse et les biens que l'on amasse sur Terre resteront loin de nous après le dernier jour. Le proverbe ne dit-il pas : soit l'argent est pris de l'homme, soit l'inverse.

J'ai dernièrement assisté à l'agonie d'une personne. J'ai été fortement marqué par le fait qu'elle n'emportait avec elle ni son argent ni ses diplômes. Elle n'avait pour seul bagage que le mérite de la *Torah* et des *Mitsvot* qu'elle a accomplies. Lorsque l'on donne de la charité ou que l'on fait des *Mitsvot*, on pense donner, mais en vérité c'est nous qui acquérons des biens éternels.]

# **Birkat Hanéénine**

*Les bénédictions sur les aliments*



❶ Les bénédictions du repas sont un moyen de remercier D.ieu pour les aliments qu'Il nous a donnés. Cette *Mitsva* nous permet de nous rappeler constamment des bontés prodiguées par le Saint-béni-soit-Il et de développer notre reconnaissance envers Lui. Le saint *Rav* 'Haïm Vital nous disait au nom de son grand Maître le *Ari zal*, que l'alimentation *Cachère* et les bénédictions récitées avec ferveur procurent une grande sainteté à l'homme.

Avec l'aide du Ciel, nous indiquerons ici quelques lois fondamentales et basiques. Il faudra cependant se procurer un livre ou une brochure qui traite de ce sujet en détail.

❷ Il existe deux sortes de bénédictions pour les aliments : les bénédictions initiales (c'est-à-dire, celles qui précèdent la consommation) et les bénédictions finales (celles qui suivent la consommation).

### Les bénédictions initiales

❸ Les bénédictions initiales doivent être récitées avant de consommer un aliment, quelle que soit sa quantité (même pour un chewing-gum). Lorsque l'on mange plusieurs aliments ayant la même bénédiction, on ne récitera qu'une seule fois la bénédiction. Cette dernière loi est aussi valable pour les bénédictions finales.

❹ Il faut réciter la bénédiction en attrapant l'aliment avec la main droite, puis en goûter, sans aucune interruption. On ne parlera pas avant d'avoir avalé un peu de l'aliment<sup>1</sup>.

---

1. *A posteriori*, on ne récitera pas la bénédiction une seconde fois.

**5 Avant de consommer du pain**, on procède à l'ablution des mains, puis on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonai, élohénou mélèkh haolam, hamotsi lé'hème, mine haArètse.**

**6 Avant de consommer tout autre mets comportant de la farine<sup>2</sup>** (gâteaux, pâtes, brioches...) on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonai, élohénou mélèkh haolam, boré miné Mézonote.**

**7 Avant de boire du vin** (ou du jus de raisin), on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonai, élohénou mélèkh haolam, boré péri Haguéfène.**

**8 Avant de consommer des fruits poussant sur un arbre** (à l'exception de la banane et du fruit de la passion<sup>3</sup> qui sont des fruits sur lesquels on récite la bénédiction des légumes), on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonai, élohénou mélèkh haolam, boré péri Ha'ètse.**

**9 Avant de consommer des légumes<sup>4</sup>, des baies ou des fruits poussant dans la terre** (pastèque, melon, ananas) ainsi que sur la banane et sur le fruit de la passion, on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonai, élohénou mélèkh haolam, boré péri haAdama.**

---

2. Cette règle ne s'applique pas dans le cas où la farine a été mise pour changer la consistance de l'aliment (et non pour changer le goût).

3. Selon de nombreux avis.

4. Sauf les champignons.

**⑩ Avant de consommer tout autre aliment** (viande, poisson, produits laitiers, œufs, etc.), ainsi qu'**avant de boire toute boisson** (à l'exception du vin), on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonaï, élohénou mélèkh haolam, chéhakole nihya Bidevaro.**

### Les bénédictions finales

**⑪** Les bénédictions finales ne peuvent être dites que si l'on a mangé au moins une quantité de 30 grammes (plusieurs aliments ayant la même bénédiction finale s'associent pour atteindre cette quantité). Cette quantité doit être mangée en un intervalle de temps n'excédant pas quatre minutes<sup>5</sup>. Autrement, on ne récitera pas la bénédiction finale.

Pour les boissons, la bénédiction finale ne doit être récitée que si l'on a bu au moins 87 ml<sup>6</sup> (l'équivalent d'un peu moins d'un demi-verre) d'un trait<sup>7</sup>.

---

5. Sept minutes et demie selon d'autres avis.

6. Ou 150 ml selon certains avis.

7. *A priori*, une courte interruption n'empêche pas de réciter la bénédiction finale. Cependant, puisqu'il est difficile de savoir la mesure exacte de cette interruption, on s'appliquera à boire sans interruption.

- 12** Après avoir consommé l'une des trois catégories suivantes,
- vin ou jus de raisin (catégorie numéro 1),
  - aliments comportant de la farine (catégorie numéro 2),
  - l'un des fruits suivants : raisin, datte, figue, grenade, olive (catégorie numéro 3),

on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonaï, élohenou mélékh haolam, al**

Pour la catégorie 1

**haguéfène**

**véal péri haguéfène**

Pour la catégorie 2

**hami'hya véal hakalkala**

Pour la catégorie 3

**haèts véal péri haèts**

**Véal ténouvât hassadé véal érets 'hémda tova ouré'hava, chératsita véhin'halta laavoténou, léékhol mipiryah vélissboa mitouvah, ra'hèm Adonaï élohénou alénou véal israël amakh, véal yérouchalaïm irakh véal har tsione michkane kévodakh, véal mizba'hakh, véal hékhalakh. Ouvné yérouchalaïm ir hakodech bimhéra béyaménou, véhaalénou létokhah, vésumé'hénou bévinyana, ouнварékhakh aléha bikdoucha ouvtahora.**

Le *Chabbath* on ajoute : **ourtsé véha'halitsénou béyom haChabbath hazé,**

Le *Roch 'hodech* on ajoute : **vézokhrénou létova béyome roch hakhodech hazé,**

**ki ata tov ouméti ve lakole vénodé lékha al haarèts véal**

Pour la catégorie 1

**péri haguéfène**

Pour la catégorie 2

**hami'hya véal hakalkala**

Pour la catégorie 3

**hapérote**

**Baroukh ata Adonaï, al haarèts véal**

Pour la catégorie 1

**péri haguéfène**

Pour la catégorie 2

**hami'hya véal hakalkala**

Pour la catégorie 3

**hapérote**

**13** Après avoir mangé du pain, il faut se rincer le bout des doigts (de nombreuses communautés n'obligent que les hommes à cette *Mitsva*). Puis, on récite le *Birkat hamazone* (les Actions de grâce). Les débutants qui ont du mal à lire en hébreu, pourront réciter le *Birkat hamazone* suivant :

Baroukh ata Adonaï, élohénou mélèkh haolam, hazane ète haolam koulo bétouvo bé'hèn bé'héssèd ouvra'hamim. Baroukh ata Adonaï, hazane ète hakol.

Nodé lé'ha Adonaï élohénou al chéhin'halta la avoténou érets 'hemda tova ouré'hava bérith vé Torah lé'hèm lassova. Baroukh ata Adonaï, al haarets vé al hamazone.

Ra'hème Adonaï élohénou alénou, vé al israël amakh, vé al yérouchalaïm irakh, vé al malkhoute bèth david méchi'hakh,

Le *Chabbath*, on intercale: ourtsé vé ha'halitsénou béyome ha Chabbathh hazé,

À *Pessah* on ajoute : vé samé'hénou béym 'hag haMatsot hazé,

À *Souccot* on ajoute : vé samé'hénou béym 'hag haSouccot hazé,

Ouvné yérouchalaïm ir hakodèch bimhéra véyaménou. Baroukh ata Adonaï, boné yérouchalaïm, Amen.

Baroukh ata Adonaï, élohénou mélèkh haolam, haèl avinou malkénou hamélèkh hatov vé hamétive lakol, hou hétive hou métive, hou yétive lanou, ou guémalanou hou gomélénou hou yigmélénou laad 'hèn va 'héssed véra'hamim vé khol tov. Vé hou yézakénou limoth hamachia'h. Ossé chalom bimromav ouvéra'hamav yaassé chalom alénou vé al kol israël vé imérou Amen.



**14** Après avoir consommé tout autre aliment (autres fruits, légumes, riz ou tout aliment ayant pour bénédiction initiale *Chéhakole nihya bidevaro*) ou après avoir bu 87 ml d'une boisson (à l'exception du vin) d'un trait<sup>8</sup>, on récite la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Adonai, élohénou mélèkh haolam, boré néfachote rabbote vé'héssronane, al kol ma ché barata léha'haïote bahème néfèche kole 'haï, Baroukh 'haï haolamime.**

Attention, le riz est une exception : il a pour bénédiction initiale *Mézonote* et pour bénédiction finale *Boré néfachote*.

## Autres lois générales

**15** Un mets composé de plusieurs ingrédients aura pour bénédiction celle de l'ingrédient "essentiel" et on ne récitera donc pas de bénédiction sur les ingrédients qui l'accompagnent<sup>9</sup> ou sur les épices.

Si le mets comporte plusieurs ingrédients "essentiels" dont l'un d'eux a pour bénédiction *Mézonote*, on récitera *Mézonote*. Par contre, si aucun de ces ingrédients n'a pour bénédiction *Mézonote*, on récitera la bénédiction de l'ingrédient présent en majorité. Ces lois de mets "composés" sont très complexes et il faudra les étudier afin d'en connaître tous les détails.

**16** Lorsque l'on récite la bénédiction sur le pain, on rend quitte tous les autres aliments qui seront consommés au cours du repas, à l'exception du vin<sup>10</sup> et des aliments ne faisant pas partie du repas<sup>11</sup> (pour lesquels on récitera la bénédiction initiale). Cependant, certains

---

8. Voir p. 51 remarque 6.

9. Sauf si l'aliment "accompagnateur" a pour bénédiction initiale *Mézonote* et a un goût agréable. Dans ce cas, on se renseignera auprès d'un *Rav* pour savoir comment procéder.

10. Le *Chabbath* et les jours de fêtes, celui qui goûte au *Kiddouch* ne récitera pas à nouveau la bénédiction du vin, ceci à condition qu'il ait eu l'intention d'en consommer durant le repas.

11. Comme des fruits frais ou des desserts.

décisionnaires pensent qu'il ne faut pas réciter la bénédiction de *Mézonote* durant le repas, même pour des desserts<sup>12</sup>.

17 Lorsque l'on a un doute s'il faut réciter une bénédiction, et que l'on ne peut pas vérifier, on s'abstiendra de la dire (car cela revient à prononcer le Nom de Dieu en vain), mais on la pensera. Par contre, si l'on sait qu'il faut réciter une bénédiction initiale, mais on ne sait pas laquelle (et on ne peut pas vérifier facilement), on récitera la bénédiction initiale de *Chéhakole nihya bidévaro*.

## Répondre "Amen"

18 Après toute bénédiction que nous entendons, il faut répondre : "Amen". Cette loi s'applique à toutes les bénédictions, que ce soient celles du repas, celles de la prière, etc. La valeur de ce petit mot est immense, car nous affirmons ainsi notre accord pour glorifier le Saint-béni-soit-Il. Certaines bénédictions comportent aussi une requête, et le "Amen" est alors (aussi) une prière pour voir la demande exaucée. Le *Kaddich* par exemple est une prière pour la gloire de Dieu et chaque "Amen" du *Kaddich* est une prière pour voir prochainement le dévoilement de la Présence Divine.

19 Si l'on a attendu plus de deux secondes après la fin de la bénédiction, on ne pourra plus répondre "Amen". De même, si l'on ne sait pas quelle bénédiction a été récitée, on ne répondra pas "Amen".

Il faut se renforcer continuellement pour ne pas oublier de répondre "Amen". Chaque "Amen" répondu avec concentration est un trésor qui contribue à la réparation des fautes.

*Pour approfondir les lois des bénédictions, consulter le livre  
"Lois & Récits de Cacheroute" (Editions Torah-Box)*

---

12. Sauf dans certains cas, comme les gaufrettes. Il faudra demander à un *Rav* les détails.

Une année, durant la fête de *Pessah*, une grande *Tsadékette* (Juste) de Yérouchalaïm revenait du *Kotel*, accompagnée de ses proches. Le groupe passa par le marché arabe où les étalages débordaient de pains. Soudain, cette femme s'arrêta et se mit à trembler. Elle avait oublié durant quelques instants que c'était la fête de *Pessah* et craignait d'avoir consommé par mégarde un peu de pain des étalages.

Ses proches savaient qu'il ne servirait à rien de la raisonner, car sa crainte de trébucher était très grande ! Le groupe chercha une solution lorsque le frère de la *Tsadékette* demanda : « As-tu récité la bénédiction ? » La jeune femme répondit que non et se détendit. En effet, elle savait que si elle avait consommé le moindre aliment elle aurait récité la bénédiction et s'en serait rappelée. La famille reprit la route vers la maison.

Notons au passage que cette *Tsadékette* pouvait oublier d'avoir mangé, mais pas d'avoir récité une bénédiction ! Un peu l'inverse de ce que nous connaissons...

Un vieil homme était particulièrement méticuleux de bien réciter le *Birkat Hamazone* (les « actions de grâce »). On pouvait se renforcer rien qu'en l'observant réciter chaque mot patiemment, avec ferveur et concentration. Un jour, quelqu'un lui demanda pourquoi il donnait tellement d'importance à cette prière plus qu'aux autres mitsvot. Voici la réponse qu'il reçut :

C'est vrai, il faudrait être pointilleux sur toutes les mitsvot de la même façon que je le suis sur celle du *Birkat Hamazone*. Qu'Hachem m'aide à atteindre ce niveau et encore plus. Cependant, si tu veux savoir pourquoi j'ai plus de facilités et de volonté à accomplir cette *Mitsva*, écoute-moi bien.

Quelques années avant le début de la seconde guerre mondiale, lorsque j'avais douze ans, le rav Meïr Shapira de Loublin (fondateur du *daf hayomi*) était de passage dans notre yéchiva. Il nous parla de l'importance du *Birkat Hamazone* et nous rapporta les paroles du Béèr hétèv (au nom du *Tachbats*) : « Celui qui est pointilleux de réciter le *Birkat Hamazone*, mot à mot et avec concentration, sera assuré d'avoir de quoi manger et de mériter une aide providentielle ». Le rav finit en nous encourageant : « si vous le désirez, vous pouvez vous assurer cette bénédiction... »

Depuis ce jour, je m'efforçais de réciter les actions de grâce patiemment et avec concentration. Jour après jour, année après année, je persistais à bien réciter cette prière.

Les années passèrent, et un jour, je me retrouvai sur le quai d'Auschwitz. La terrible sélection commença et chacun devait dire son métier. Je ne savais que faire, sinon d'épancher mon cœur de prières vers Hachem. « J'ai toujours été pointilleux de réciter avec concentration et mot à mot le *Birkat Hamazone*. Aide-moi s'il-Te-plâit ! » Mon tour était presque arrivé et je ne savais quoi dire lorsque soudain, quelqu'un s'approcha de moi et me souffla : dis

que tu es cuisinier et que je suis ton aide. Un instant plus tard, mon tour arriva et j'annonçai : « Je suis cuisinier et voici mon aide ».

Et me voici dans les cuisines du camp. Au plus profond de l'enfer des camps, je mangeais à ma faim. Bien entendu, je continuais à réciter le *Birkat Hamazone* en prenant mon temps et avec concentration.

Un jour, un S.S. (*que son nom soit effacé*) aperçut que j'étais bien portant, ce qui ne trouva pas grâce à ses yeux. Il me demanda depuis combien de jours j'étais arrivé, et je lui répondis que j'étais dans le camp depuis plus d'un an. Immédiatement, le sauvage se mit à m'insulter et me fit sortir dehors. Il me donna une cuillère et me dit « Je vais revenir dans deux heures. Si, pendant ce temps, tu as creusé un trou de trois mètres de long, de large et de profondeur, c'est bon. Sinon, direction chambre à gaz ! »

J'étais au bord du désespoir. Il ne servait à rien d'essayer, je n'aurais pas réussi à creuser le dixième du volume de ce trou. Je m'assis donc par terre et commençai à prier. « Hachem, merci de m'avoir aidé jusqu'à maintenant. S'il-Te-plaît, continue à avoir pitié de moi. Je n'ai jamais cessé de réciter avec ferveur le *Birkat Hamazone*. Accomplis la promesse du *Béèr hétèv* (au nom du *Tachbats*), et sauve-moi, s'il-Te-plaît. »

Quelques minutes plus tard, un camion de S.S. (*que leurs noms soient effacés*) passa près de moi pour apporter des légumes aux cuisines. M'apercevant par terre, ils commencèrent à m'en jeter tout en m'insultant. Je me protégeai autant que possible mais reçus quand même des coups. Quand enfin ils s'en allèrent, j'étais entouré de légumes. Mais je n'avais pas faim, et je continuais mes prières.

Soudain, un groupe de détenus passa près de moi. Me voyant assis, entouré de tant de victuailles, ils me demandèrent s'ils pouvaient en profiter. Je leur demandai où ils allaient et ils me répondirent qu'ils devaient creuser dans la forêt. Ils avaient des pioches, des pelles et des brouettes. Je leur dis : « Si vous me creusez un trou de trois mètres de long, de large et de profondeur, je vous donnerai tous les légumes qui se trouvent ici. » Ils se mirent immédiatement à l'œuvre et après quelques minutes, le trou était creusé. Ils prirent joyeusement les légumes et partirent au pas de course. Je remerciai Hachem et m'assis près du trou, la cuillère (que j'avais salie de terre) dans ma main.

Une fois les deux heures écoulées, le S.S (*que son nom soit effacé*) revint, sûr de pouvoir me tuer. Surpris de voir le fossé au bord duquel j'étais assis, il s'arrêta une seconde (qui me parut être une heure) et dit : « Sale juif, je sais que votre D. vous protège. Retourne immédiatement dans tes cuisines ». Je ne me fis pas prier, et m'esquivai tout en remerciant Hachem de m'avoir encore un fois sauvé.

Le vieillard observa son interlocuteur et lui dit : « Tu comprends pourquoi je suis si pointilleux de réciter sérieusement le *Birkat Hamazone*? »

A nous d'utiliser le *Birkat Hamazone* pour remercier notre Créateur et pour recevoir tant de bénédictions. J'ai entendu au nom du rav Stern *chlita* que celui qui récite le *Birkat Hamazone* avec ferveur et concentration est assuré de ne pas avoir la maladie du cancer, *que D. nous garde*. Ne ménageons pas nos efforts et nous serons gagnants dans le monde futur comme dans ce monde-ci.



# Chabbath

## *Introduction*





❶ Le jour du *Chabbath* est bien plus qu'un simple jour de repos. C'est une journée d'élévation, de jouissance spirituelle et de rapprochement vers D.ieu.

D.ieu nous a donné ce saint jour et l'a accompagné de directives sur la façon de l'observer. C'est seulement dans la mesure où nous suivons strictement ces instructions que nous pouvons véritablement parvenir à la jouissance du *Chabbath*. Il faut être déterminé à respecter ces lois à tout prix. En effet, ce magnifique cadeau qu'est le *Chabbath* n'est pas une œuvre humaine et ce serait lui porter atteinte que de vouloir en changer le caractère.

❷ Une personne non initiée pourrait penser que ces lois attachent trop d'importance à des détails ayant l'air insignifiants, et qu'elles sont parfois exagérées. Cependant, dans le judaïsme, rien n'est insignifiant, car tout acte, aussi banal qu'il paraisse, a son poids et son impact. D'ailleurs, c'est justement grâce à l'observance minutieuse de tous ces détails que nous méritons les bénédictions du *Chabbath*, et avec elles, la conservation de notre identité juive.

❸ Conformément à l'Ordre Divin, nous cessons le jour du *Chabbath* tout travail (en hébreu *Mélakha*), comme D.ieu l'a fait le septième jour de la Création. Par le mot *Mélakha*, il ne faut pas simplement entendre l'effort physique, mais toute action interdite par la Torah. Cette idée centrale nous permet de comprendre que l'ensemble des travaux interdits, leurs dérivés et les défenses Rabbiniques qui en découlent constituent un système cohérent que l'on doit bien étudier afin de connaître la volonté de D.ieu.

Par conséquent, ce n'est pas seulement un travail fatigant qui est interdit, mais surtout les actions qui entrent dans la catégorie mentionnée - comme écrire ou allumer - même si elles n'impliquent aucun effort, car D.ieu n'a pas cessé de faire des activités fatigantes, mais Il a mis fin, le jour du *Chabbath*, à Ses activités créatives<sup>1</sup>.

---

1. Jusqu'ici, inspiré du recueil de Rav A. M. Hassan.

④ Au même titre que les autres *Mitsvot* de la *Torah*, chaque détail des lois du *Chabbath* a une valeur immense, et il faut donc faire tout son possible, même si nous ne réussissons pas à les accomplir toutes. Chaque *Mitsva*, même faite par un impie, a une valeur inestimable et doit être appréciée de la sorte.

Bien entendu, il ne faut pas que cet avantage devienne un piège en nous incitant à ne pas faire plus. Il faut toujours avancer et vouloir progresser dans la piété, tout en raffinant nos actions déjà existantes [d'ailleurs, il n'existe pas de situation stable dans le Service Divin : soit nous nous élevons, soit nous descendons !].

⑤ La *Torah* nous enseigne que le saint jour du *Chabbath* est un témoignage que nous portons sur notre foi en D.ieu et sur notre soumission à Sa volonté. Il faut donc tout faire pour honorer cette alliance qui nous rattache au Tout-Puissant, et à notre véritable identité juive, ce qui n'est possible qu'en essayant à chaque fois de faire plus et en ne nous suffisant pas de nos acquis.

⑥ La seule façon de ressentir le goût de cette grande journée est de la vivre conformément à ses lois. Ainsi, lorsque le *Chabbath* sera observé scrupuleusement, il procurera un avant-goût du monde futur. Pour cela, il est obligatoire de passer cette journée avec sainteté et pureté, en l'utilisant pour se renforcer spirituellement et en se rapprochant du Créateur. On ressentira alors une sérénité et un amour de D.ieu grandissant, et l'on pourra sentir le goût sublime du *Chabbath*.

⑦ La journée du *Chabbath* vécue comme nos Sages nous l'indiquent est l'un des meilleurs moyens de faire hériter à nos enfants notre riche patrimoine spirituel. Si nous désirons voir nos descendants garder leur identité juive et les éloigner de l'assimilation, il faut être très fort et respectueux des *Mitsvot* et du *Chabbath* en particulier. C'est un *Chabbath* baigné de joie et de spiritualité, vécu avec des paroles de *Torah*, des chants *Chabbathiques* et imprégné d'une ambiance générale agréable, qui inculquera à nos enfants la beauté de notre héritage.

⑧ Les quelques lois que nous allons citer ne sont qu'une partie des lois du *Chabbath*. Grâce à D.ieu, ces lois sont aujourd'hui détaillées dans de nombreux livres en français. Il faut donc se procurer l'un de ces ouvrages et l'étudier en profondeur. Il ne faut en aucun cas se suffire des lois écrites ici, car nous avons omis de nombreux détails. Il existe des livres entiers sur le *Chabbath* et il est impossible de rapporter l'ensemble de ces lois en quelques pages.

⑨ Notons que l'on distingue deux catégories dans les lois du *Chabbath* : les travaux interdits et les *Mitsvot* de ce saint jour. *Rabbi* Rephaël Baroukh Tolédano écrit dans son recueil de lois que l'observance du *Chabbath* n'est valorisée qu'en accomplissant ces deux types de lois. Si par exemple, quelqu'un se suffit de manger les repas du *Chabbath*, d'allumer les bougies, etc., mais ne se garde pas d'effectuer des travaux interdits, il sera considéré comme ayant profané le *Chabbath*.

⑩ Le *Chabbath* débute le vendredi soir, avant le coucher du soleil (voir p. 86-87 pour plus de détails sur l'entrée du *Chabbath*).

Lors d'un séminaire donné par le rav Nissim Yagen *zatsal*, un couple décida de faire téchouva. S'entretenant avec le rav, ils lui confièrent qu'ils auraient aimé observer le Chabbath, mais que le mari travaillait en tant qu'ingénieur dans une compagnie d'électricité. S'il décidait de ne pas travailler Chabbath, il se ferait licencier sans aucun doute... Que faire ?

Après avoir félicité ces deux tsadikim du pas qu'ils avaient mérité de faire, le rav leur expliqua la grandeur de leur *messiroute nefesh*. « Votre dévouement vous rapprochera immensément d'Hachem et je suis convaincu que celui qui Le sert n'est jamais perdant ». Si vous voulez écouter mon conseil, attachez-vous à D' sans aucune limite, même si c'est au prix d'une perte d'emploi. Le rav les bénit et ils s'en allèrent...

Quelques mois plus tard, les trois se rencontrèrent à nouveau, après un cours donné par le rav. L'homme raconta qu'il avait réussi à vaincre son mauvais penchant : « Après vous avoir quitté, ma femme n'a pas cessé de m'encourager à changer de métier. Elle me demandait sans arrêt si je pensais que c'était Hachem qui nous envoyait la *parnassa* (la subsistance) ou bien si c'était la compagnie d'électricité. Elle m'expliqua que l'argent n'a pour but que de faire des mitsvot et de vivre une vie de thora, alors à quoi bon fauter pour en gagner... »

« J'ai fais confiance à mon épouse et j'ai fais ce que j'ai du faire. J'ai informé mon patron que dorénavant je ne viendrais plus le Chabbath. Comme prévu, j'ai été averti, puis congédié. Mais voici qu'en rentrant chez moi, j'ai rencontré un ami d'enfance. Nous avons discuté et je lui ai fait part de mon licenciement. A cette nouvelle, il m'annonça que justement, l'entreprise dans laquelle il travaillait cherchait un ingénieur expérimenté. Après un entretien, j'ai été embauché et y ai reçu un salaire encore plus élevé que le précédent, avec seulement cinq jours de travail. J'ai vu clairement la main de D. et j'en suis très heureux. »

Lorsque le rav Yagen *zatsal* racontait cette histoire, il fit remarquer que celui qui fait une *messiroute nefesh* se voit toujours gagnant. A nous de faire revivre ces messages.