



# **Limoud au féminin**

*l'étude quotidienne de la femme juive*

**TOME 1**

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

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

Rav Shmouel Auerbach



**Editions Torah-Box**



# LIMOUD AU FÉMININ

L'ÉTUDE QUOTIDIENNE DE LA FEMME JUIVE

TOME 1 : BÉRÉCHIT



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

TRADUCTION  
Sonia WIZMAN

•  
RELECTURE  
Tamara ELMALEH

•  
COUVERTURE  
Zelda LEOTARDI

•  
DIRECTION  
Binyamin BENHAMOU

Publié et distribué par les  
**EDITIONS TORAH-BOX**  
France  
Tél.: 01.80.91.62.91  
Fax : 01.72.70.33.84  
Israël  
Tél.: 077.466.03.32  
Email : [contact@torah-box.com](mailto:contact@torah-box.com)  
Site Web : [www.torah-box.com](http://www.torah-box.com)

•  
© Copyright 2015 / Torah-Box

•  
Imprimé en Israël

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

## Note de l'éditeur

C'est avec une joie immense que les *Editions Torah-Box* vous présentent le programme d'étude *Limoud au féminin* (Tome 1 - Béréchit). Unique en son genre, voici pour chaque jour de l'année, une étude adaptée au public féminin !

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

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

Chaque jour, vous trouverez les rubriques :

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

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

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

Qu'Hachem bénisse tous les participants à cet innovant projet dont Sonia WIZMAN pour la traduction, Tamara ELMALEH pour la relecture & Rav SHARF pour la supervision.

Que ce livre contribue à la réussite de la  
**Yéchiva « Vayizra' Itshak »**

**Centre d'étude de Torah pour Francophones à Jérusalem**  
sous l'enseignement du rav Eliezer FALK

*à la mémoire de*  
**M. & Mme Jacques -Itshak- BENHAMOU**

au Roch-Collel :

**Rav Eliezer FALK**

aux Rabbanim :

**Rav Tséma'h ELBAZ**

**Rav Tsvi BREISACHER**

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

**Rabbi Itshak ZAFRAN**

**Rabbi Nathan SABBAH**

**Rabbi Ephraïm MELLOUL**

**Rabbi Nethanel OUALID**

**Rabbi Lionel SELLEM**

**Rabbi David BRAHAMI**

**Rabbi Binyamin BENHAMOU**

**Rabbi Moché AVIDAN**

**Rabbi Anthony COOPMANS**

**Rabbi Its'hak KOUHANA**

**Rabbi Mordékhai STEBOUN**

**Rabbi Mordékhai ELHARRAR**

**Rabbi Mikhael ALLOUCHE**

**Rabbi Emmanuel ZAOUI**

**Rabbi Michael ABITBOL**

**Rabbi Moché CABALO**

**Rabbi Shimon KATZ**

**Rabbi Daniel OHAYON**

**Rabbi Chalom MAZOUZ**

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

## RABBI SHMOUEL AUERBACH

Jérusalem, Eloul 5770

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

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

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

En réaffirmant mon immense estime pour ce renforcement du Judaïsme.

**Shmouel Auerbach**

## Fonctionnement du programme d'étude

Chère lectrice,

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

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

- selon le calendrier Juif : il suffit de connaître le nom de la *Paracha* de la semaine puis de se rendre sur la page du jour de la semaine (Lundi, Mardi, etc.),
- selon le calendrier civil : vous trouverez à la fin de ce livre, un calendrier (jusqu'en 2019) qui vous permettra de savoir quel étude correspond à tel jour.

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

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

Bonne lecture à toutes !

## TABLE DES MATIÈRES

• <b>Béréchit</b>		<b>p. 11</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°1	p. 13
<i>Lundi</i>	étude n°2	p. 15
<i>Mardi</i>	étude n°3	p. 17
<i>Mercredi</i>	étude n°4	p. 19
<i>Jeudi</i>	étude n°5	p. 21
<i>Vendredi</i>	étude n°6	p. 23
<i>Samedi</i>	étude n°7	p. 25
• <b>Noa'h</b>		<b>p. 27</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°8	p. 29
<i>Lundi</i>	étude n°9	p. 31
<i>Mardi</i>	étude n°10	p. 33
<i>Mercredi</i>	étude n°11	p. 35
<i>Jeudi</i>	étude n°12	p. 37
<i>Vendredi</i>	étude n°13	p. 39
<i>Samedi</i>	étude n°14	p. 41
• <b>Lekh Lékha</b>		<b>p. 43</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°15	p. 45
<i>Lundi</i>	étude n°16	p. 47
<i>Mardi</i>	étude n°17	p. 49
<i>Mercredi</i>	étude n°18	p. 51
<i>Jeudi</i>	étude n°19	p. 53
<i>Vendredi</i>	étude n°20	p. 55
<i>Samedi</i>	étude n°21	p. 57
• <b>Vayéra</b>		<b>p. 59</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°22	p. 61
<i>Lundi</i>	étude n°23	p. 63
<i>Mardi</i>	étude n°24	p. 65
<i>Mercredi</i>	étude n°25	p. 67
<i>Jeudi</i>	étude n°26	p. 69
<i>Vendredi</i>	étude n°27	p. 71
<i>Samedi</i>	étude n°28	p. 73

• <b>'Hayé Sarah</b>		<b>p. 75</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°29	p. 77
<i>Lundi</i>	étude n°30	p. 79
<i>Mardi</i>	étude n°31	p. 81
<i>Mercredi</i>	étude n°32	p. 83
<i>Jeudi</i>	étude n°33	p. 85
<i>Vendredi</i>	étude n°34	p. 87
<i>Samedi</i>	étude n°35	p. 89
• <b>Toledot</b>		<b>p. 91</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°36	p. 93
<i>Lundi</i>	étude n°37	p. 95
<i>Mardi</i>	étude n°38	p. 97
<i>Mercredi</i>	étude n°39	p. 99
<i>Jeudi</i>	étude n°40	p. 101
<i>Vendredi</i>	étude n°41	p. 103
<i>Samedi</i>	étude n°42	p. 105
• <b>Vayétsé</b>		<b>p. 107</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°43	p. 109
<i>Lundi</i>	étude n°44	p. 111
<i>Mardi</i>	étude n°45	p. 113
<i>Mercredi</i>	étude n°46	p. 115
<i>Jeudi</i>	étude n°47	p. 117
<i>Vendredi</i>	étude n°48	p. 119
<i>Samedi</i>	étude n°49	p. 121
• <b>Vayichla'h</b>		<b>p. 123</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°50	p. 125
<i>Lundi</i>	étude n°51	p. 127
<i>Mardi</i>	étude n°52	p. 129
<i>Mercredi</i>	étude n°53	p. 131
<i>Jeudi</i>	étude n°54	p. 133
<i>Vendredi</i>	étude n°55	p. 135
<i>Samedi</i>	étude n°56	p. 137
• <b>Vayéchev</b>		<b>p. 139</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°57	p. 141
<i>Lundi</i>	étude n°58	p. 143
<i>Mardi</i>	étude n°59	p. 145
<i>Mercredi</i>	étude n°60	p. 147
<i>Jeudi</i>	étude n°61	p. 149
<i>Vendredi</i>	étude n°62	p. 151
<i>Samedi</i>	étude n°63	p. 153

• <b>Mikets</b>		<b>p. 155</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°64	p. 157
<i>Lundi</i>	étude n°65	p. 159
<i>Mardi</i>	étude n°66	p. 161
<i>Mercredi</i>	étude n°67	p. 163
<i>Jeudi</i>	étude n°68	p. 165
<i>Vendredi</i>	étude n°69	p. 167
<i>Samedi</i>	étude n°70	p. 169
• <b>Vayigach</b>		<b>p. 171</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°71	p. 173
<i>Lundi</i>	étude n°72	p. 175
<i>Mardi</i>	étude n°73	p. 177
<i>Mercredi</i>	étude n°74	p. 179
<i>Jeudi</i>	étude n°75	p. 181
<i>Vendredi</i>	étude n°76	p. 183
<i>Samedi</i>	étude n°77	p. 185
• <b>Vaye'hi</b>		<b>p. 187</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°78	p. 189
<i>Lundi</i>	étude n°79	p. 191
<i>Mardi</i>	étude n°80	p. 193
<i>Mercredi</i>	étude n°81	p. 195
<i>Jeudi</i>	étude n°82	p. 197
<i>Vendredi</i>	étude n°83	p. 199
<i>Samedi</i>	étude n°84	p. 201
• <b>Glossaire</b>		<b>p. 203</b>

• <b>Calendriers</b>		<b>p. 217</b>
<i>Année 2015</i>		p. 219
<i>Année 2016</i>		p. 220
<i>Année 2017</i>		p. 221
<i>Année 2018</i>		p. 222
<i>Année 2019</i>		p. 223



# ***Paracha Béréchit***



**Études n° 1 à 7**







## ***Etude n°1 : Dimanche***

**4 Octobre 2015**

**23 Octobre 2016**

**8 Octobre 2017**

**30 Septembre 2018**

**20 Octobre 2019**

### **Perle de *Paracha***

Une *Emouna* infaillible

Tout le monde connaît la question de Rav Its'hak : pourquoi Hachem commença-t-Il la Torah par le récit de la création du monde et non pas par la première Mitsva qui fut donnée au peuple juif, celle de la néoménie : « *Ce mois-ci est pour vous...* » ?

La réponse est que lorsque les nations du monde diront au peuple juif : « Vous êtes des voleurs car vous avez conquis la terre des sept nations », le peuple juif répondra : « Hachem a créé la terre et tout ce qu'elle contient Lui appartient. Il nous l'a donnée Par Sa volonté [la terre d'Israël], et Il leur a reprise et nous l'a donnée aussi par Sa volonté ».

Cela dit, si Hachem commença la Torah par le récit de la création du monde, c'est sans aucun doute parce que cela est aussi nécessaire à l'accomplissement même des *Mitsvot*. Pour mieux comprendre, on pourrait comparer cela aux soldats d'un roi : si les soldats ne sont pas soumis et fidèles au roi, ils n'ont aucune raison de suivre ses lois.

C'est pourquoi avant d'accomplir toute Mitsva, il est nécessaire d'avoir une *Emouna* inconditionnelle en Hachem, le Roi des rois. Il nous a créés, ainsi que ce grand et beau monde. Les *'Houkim* et les *Mitsvot* viennent seulement après le récit de la création car leur accomplissement dépend d'une *Emouna* authentique.

### **Santé selon la Torah**

Préserver sa santé

A partir des deux versets suivants : « *Fais seulement attention à toi et préserve bien ta vie* » et « *Vous préserverez bien vos vies* », nous apprenons que chaque personne a le devoir de protéger son corps de tout préjudice et de tout danger.

C'est pourquoi il est écrit dans le *Choul'han Aroukh* : « Si une personne se met en danger, elle agit comme quelqu'un qui dénigre la volonté de son Créateur ; elle montre qu'elle ne veut ni Le servir, ni recevoir Son salaire, et il n'y a pas de comportement plus méprisant et plus irresponsable que cela ».

### **Éducation**

Un effort de tous les instants

Tout le monde souhaite avoir des enfants exemplaires. Pour y parvenir, les parents doivent investir toutes leurs forces dans l'éducation de leurs enfants. Ils auront alors le mérite de profiter d'une grande aide divine. Ils doivent également beaucoup prier, et c'est ainsi qu'ils seront comblés de satisfaction. Par contre, s'ils se montrent négligents, ils risquent au contraire d'être très déçus, à Dieu ne plaise.

## Cacheroute

### La Cacheroute - Sources

La Torah écrit (*Vayikra* 20, 24-26) : « *Je suis l'Éternel votre Dieu, qui vous ai distingués entre les peuples. Distinguez donc le quadrupède pur de l'impur; et l'oiseau impur du pur ; ne souillez pas vos personnes par les quadrupèdes, les oiseaux et les différents reptiles de la terre, que Je vous ai fait distinguer en les déclarant impurs. Soyez saints pour Moi, car Je suis saint, Moi l'Éternel, et Je vous ai séparés des peuples pour que vous soyez à Moi* ».

## Lois quotidiennes

### Lois relatives au lever (1)

1. Au réveil, une femme dira la phrase : « *Moda Ani...* », et cela même avant d'avoir fait *Nétilat Yadaïm*, car le nom d'Hachem n'y est pas mentionné.
2. Le matin, il faut faire *Nétilat Yadaïm* trois fois en alternance sur chaque main. Avant de se sécher les mains, on prononcera la bénédiction suivante : « *Baroukh Ata... Acher Kidéchanou Bémitsvotav Vétsivanou Al Nétilat Yadaïm* ».
3. Il est souhaitable que les femmes prennent soin de laver les mains des jeunes enfants afin qu'ils ne touchent pas la nourriture et la rendent ainsi impropre à la consommation. De plus, c'est une bonne *Ségoula* pour élever ses enfants dans la pureté et la *Kédoucha*.

## Récit du Jour

### Le Docteur suprême

De plus en plus de gens témoignent de l'efficacité et des effets positifs que procure la prononciation de la bénédiction « *Acher Yatsar* » (que l'on récite après avoir été aux toilettes) dans le domaine de la santé. C'est la raison pour laquelle de nombreuses personnes prennent sur elles de réciter cette bénédiction avec une grande concentration sur chaque mot.

Il y a environ treize ans, une femme ressentit de fortes douleurs au niveau des intestins. Les examens révélèrent qu'elle souffrait d'une très grave maladie, à Dieu ne plaise. C'est avec beaucoup de tristesse que le médecin lui annonça que sa maladie était incurable. Les paroles du médecin semblaient irrévocables et laissaient peu d'espoir pour l'avenir. Cependant, cette femme était très pieuse et elle ne manquait pas de *Emouna* ni de crainte du Ciel.

Elle s'est alors mise à implorer Hachem de tout son coeur afin qu'Il l'aide. Elle n'était pas résolue à accepter le diagnostic des médecins ni même son destin comme une fatalité. Au contraire, elle était persuadée au fond d'elle-même que tout dépendait des efforts qu'elle entreprendrait.

Elle se dit : « Hachem décide de tout, Il est Le Docteur le plus compétent au monde, et Il est à la source de tous les remèdes ! » Puis, elle prit sur elle de prononcer la bénédiction « *Acher Yatsar* » avec ferveur.

Après plusieurs semaines passées à se renforcer en *Emouna* et à réciter cette bénédiction avec plus d'intention, elle se rendit à l'hôpital pour un examen. Quelle ne fut pas la surprise du médecin lorsqu'il constata la guérison complète de cette femme...



## ***Etude n°2 : Lundi***

**5 Octobre 2015**

**24 Octobre 2016**

**9 Octobre 2017**

**1 Octobre 2018**

**21 Octobre 2019**

### **Perle de Paracha**

C'est l'évidence même !

Le *Midrach Yalkout Chimonim* rapporte une discussion entre Rabbi Akiva et un hérétique venu le voir. Ce dernier lui demanda :

- « Qui a créé ce monde ?
- Le Saint béni soit-Il, répondit Rabbi Akiva.
- Donne-moi une preuve irréfutable à cela !
- Reviens me voir demain, lui proposa-t-il ».

Il revint donc le lendemain. Rabbi Akiva lui demanda :

- « Qu'est ce que tu portes ?
- Des vêtements.
- Qui les a confectionnés ?
- Le tailleur, rétorqua-t-il.
- Je ne te crois pas, donne-moi une preuve irréfutable à cela !
- Ai-je vraiment besoin de le prouver ? C'est évident !
- Si c'est ainsi, n'est-ce pas évident qu'Hachem a créé le monde ? »

L'hérétique s'en alla. Les élèves de Rabbi Akiva lui demandèrent alors : « Rabbénou, quelle est la vraie réponse ? » Il leur répondit : « Mes enfants ! De même que la maison nous informe que le maçon l'a construite, le vêtement témoigne que le tisserand l'a confectionné. Puisque ces choses là n'ont pu se faire sans eux, de même, le monde nous apprend qu'Hachem est son Créateur.

### **Santé selon la Torah**

Suivre le Rambam

Il est connu que le Rambam était à la fois un géant en Torah et un des grands médecins de l'histoire. Aujourd'hui encore, des grands professeurs se basent sur ses principes dans les domaines de la médecine générale et de la médecine préventive. Citons les paroles d'un des plus grands médecins actuels : « Pour bien s'alimenter, il faut consulter les règles alimentaires recommandées par le Rambam ».

### **Éducation**

« *Tes enfants seront comme des plants d'olivier* » (Téhilim 128, 3)

Chaque enfant a besoin d'être éduqué. A l'image d'une plante qui a besoin d'eau, de soins, d'engrais et de lumière, un enfant a besoin de discipline pour bien grandir. Il attend aussi des réponses et des informations à ses questions, et surtout, il a besoin d'un lien sain et chaleureux avec ses parents. C'est là un principe fondamental.

## Cacheroute

Cacheroute - la nourriture de l'âme

Il est écrit dans les *Téhilim* : « *Mon Dieu, je désire faire Ta volonté, et Ta Torah est à l'intérieur de mes entrailles* ». On peut alors se poser la question suivante : la Torah se trouve-t-elle vraiment dans les entrailles ? On sait bien qu'il n'y a pas d'autres réceptacles de la spiritualité en dehors de la tête et du cœur !

En réalité, l'intention du verset est d'insister sur la nourriture Cachère que nous consommons. Or, c'est par l'intermédiaire de la nourriture que l'âme se remplit de vitalité, comme si la Torah pénétrait nos entrailles.

## Lois quotidiennes

Lois relatives au lever (2)

1. Si une femme est restée éveillée toute la nuit, il s'agit alors d'un cas ambigu en ce qui concerne son obligation de réciter la bénédiction. Elle fera alors *Nétilat Yadaïm* trois fois alternativement sur chaque main, mais sans prononcer de bénédiction. Si elle a une blessure sur une main et qu'elle porte un pansement ou un plâtre, elle fera alors *Nétilat Yadaïm* sur l'autre main en prononçant la bénédiction : « *Al Nétilat Yadaïm* »

2. Une fois qu'elle a fait *Nétilat Yadaïm*, elle prononce la bénédiction « *Al Nétilat Yadaïm* » avant de se sécher les mains. En cas d'erreur, si elle s'est séchée les mains avant de prononcer la bénédiction, elle devra autant que possible s'efforcer de faire la bénédiction *Nétilat Yadaïm* suivie immédiatement des bénédictions du matin.

## Récit du Jour

Contre toute attente

Une journée "portes-ouvertes" avait été organisée dans un séminaire pour jeunes filles afin de présenter aux parents les différentes formations professionnelles qu'il proposait. Cet établissement avait une bonne réputation mais, sur le marché du travail, leurs élèves étaient moins reconnues que les diplômées d'universités. Les parents hésitaient donc entre choisir un cadre mixte mais prometteur ou préférer un établissement réservé aux filles qui semble moins prestigieux... Dans le programme de cette journée, on invitait des diplômées à prendre la parole et à raconter comment elles avaient vécu cette période de séminaire, et quelle influence il avait eu dans leur vie, une fois épouse et mère. Une des diplômées raconta son expérience pour trouver un travail : « Lorsque je suis arrivée à l'entretien d'embauche, j'ai tout de suite remarqué que toutes les autres personnes étaient différentes de moi : j'étais la seule avec une allure religieuse. Au cours de l'entretien, on m'a demandé : « Quelles études avez-vous suivies ? »

- Je répondis : comptabilité avec un diplôme du bureau "Temet".
- Avez-vous fait votre service militaire ? Avez-vous une expérience en comptabilité ?
- Non, répondis-je."

Au moment de l'entretien et même avant, en chemin, je me répétais à moi-même pour me donner du courage : « Il n'y a rien à part Hachem ! Seul Hachem décide si on doit être accepté à un travail ! » Parmi les dizaines de filles venues à l'entretien d'embauche et contre toute attente, je fus la seule à être acceptée ! »



## ***Etude n°3 : Mardi***

**6 Octobre 2015**

**25 Octobre 2016**

**10 Octobre 2017**

**2 Octobre 2018**

**22 Octobre 2019**

### **Perle de Paracha**

Les créations d'Hachem

Le premier jour, Hachem créa huit choses : le ciel, la terre, la lumière, les ténèbres, le *Tohu*, le *Bohu*, le vent et l'eau, comme il est écrit : « *Et la terre était informe et vide, et les ténèbres étaient sur la surface de l'abîme et l'esprit de Dieu planait sur la surface des eaux.* »

Un philosophe demanda un jour à Rabban Gamliel : « Votre Dieu est un grand peintre, Il a créé le monde mais Il a trouvé plusieurs sortes de couleurs qui L'ont aidé comme : le *Tohu-Bohu*, les ténèbres, le vent, l'eau... » Il lui répondit sur le même ton : « Même pour chacun de ces éléments, il est mentionné que c'est Hachem lui-même qui les a créés. » Comme il est dit : « *Il fait la paix et crée le mal* », « *Il forme la lumière et crée l'obscurité* » ; « *Louez-le, cieux des cieux, les eaux... car Lui a ordonné et ils ont été créés* » ; « *Il forme les montagnes et crée le vent* » ; « *Je n'ai pas encore créé les abîmes* ».

Le deuxième jour, Hachem créa le firmament, les anges et le *Guéhinam*. Le firmament a permis de séparer en deux les eaux supérieures et les eaux inférieures. Les eaux supérieures formèrent le ciel ; quant aux eaux inférieures, elles formèrent les océans. Les eaux inférieures s'affligèrent alors d'avoir été ainsi éloignées d'Hachem. C'est alors qu'Il les consola : « Sachez que les eaux supérieures n'ont pas la permission d'entonner un chant jusqu'à ce que vous leurs en donniez l'autorisation ».

### **Santé selon la Torah**

Un corps sain pour servir Hachem

Le Rambam écrit (*Yad Ha'hazaka*, chapitre 4 des *Hilkhot Yessodé HaTorah*) : « Suivre les voies d'Hachem suppose maintenir un corps sain, car il est impossible de comprendre ou de connaître le Créateur si l'on est malade. On doit donc s'éloigner de toute chose nuisible et prendre des habitudes saines et fortifiantes ».

### **Éducation**

La recommandation du 'Hafets 'Haïm

Le 'Hafets 'Haïm écrit : « C'est un devoir pour chaque personne de fixer un temps pour l'étude de la Torah, de respecter l'heure de la lecture du *Chéma*' et de faire la *Téfila* en communauté. Mais c'est un devoir encore plus important de consacrer du temps pour nos enfants, de s'investir dans leur éducation et de veiller à ce qu'ils suivent les voies de nos pères et de nos Sages ».

## Cacheroute

La sainteté du peuple juif

« *Tu es un peuple saint pour Hachem ton Dieu... le peuple choisi parmi tous les peuples.* » C'est ainsi que commence la *Paracha* qui porte sur les aliments interdits dans le livre de *Dévarim*. La Torah commence d'abord par ce verset puis ensuite énumère les aliments qui nous sont interdits à la consommation. Ceci afin de mettre en évidence la vraie raison pour laquelle on ne doit pas consommer des aliments interdits. En effet, le peuple juif est un peuple exceptionnel, il doit préserver sa *Kédoucha*. Comment peut-il y arriver ? En ne consommant pas les aliments interdits impurs.

## Lois quotidiennes

*Nétilat Yadaïm* en pleine nuit

1. Si une femme se lève au milieu de la nuit pour recouvrir son bébé, elle n'est pas obligée de faire *Nétilat Yadaïm*. Cependant, si elle se lève pour se soulager ou pour boire de l'eau, elle doit faire *Nétilat Yadaïm* pour pouvoir prononcer ensuite la bénédiction appropriée. Si elle aide un enfant à s'assoir dans les toilettes, ils devront faire *Nétilat Yadaïm* en sortant.
2. Il est permis d'acheter de la nourriture dans des magasins où les responsables ne respectent pas la Torah et les *Mitsvot*, et même s'ils ne font vraisemblablement pas non plus *Nétilat Yadaïm* le matin.

## Récit du Jour

Couvre-toi la tête et tu auras... un enfant !

Une femme n'avait pas toujours d'enfants après seize ans d'attente. Les médecins avaient abandonné tout espoir la concernant. Afin d'arrêter ses souffrances, on lui conseilla plutôt d'adopter un enfant ! Le cœur brisé, elle décida en dernier recours de se rendre chez le Rav Nissim Yaguen, afin de recevoir sa bénédiction. A chaude larmes, elle lui raconta toute son histoire. Elle précisa au Rav qu'elle n'était pas pratiquante ; il lui était particulièrement difficile de se couvrir la tête. Le Rav lui dit simplement :

- « Vous réalisez que vous attendez d'Hachem qu'Il exauce votre requête ?
- En effet ! concéda-t-elle.
- Prendre sur vous une *Mitsva* vous octroiera des mérites qui plaideront dans le Ciel en votre faveur. Pourquoi ne pas vous habituer à vous couvrir la tête ?
- Est-ce une obligation ? Où est-ce écrit ? » demanda-t-elle avec une certaine arrogance. Patiemment, le Rav prit le temps nécessaire pour lui montrer les sources sur lesquelles les lois juives étaient établies.
- « Si je décide maintenant de me couvrir la tête, aurai-je un enfant alors que tous les médecins ont avancé le contraire ?
- Je ne peux rien vous certifier. Cependant, si vous faites un effort pour respecter la volonté d'Hachem, vous pouvez dignement Lui demander ensuite en retour qu'Il vous accorde un privilège pour vous-même ! »

Sur le moment même, elle prit sur elle la décision de se couvrir la tête. Très peu de temps après, le Rav reçut un appel téléphonique de la jeune femme qui lui annonçait qu'elle attendait un enfant ! Et neuf mois après, le Rav fut le *Sandak* lors de la cérémonie de la circoncision...



## ***Etude n°4 : Mercredi***

**7 Octobre 2015**

**26 Octobre 2016**

**11 Octobre 2017**

**3 Octobre 2018**

**23 Octobre 2019**

### **Perle de Paracha**

Les créations du troisième jour

Le troisième jour, Hachem créa les arbres, les végétaux et les fleuves. Les eaux se sont rassemblées et la terre ferme est apparue. Hachem dit à la terre : « *Que la terre se couvre de végétaux...et d'arbres fruitiers donnant des fruits.* » Il ordonna aussi que l'arbre ait le même goût que le fruit. Mais la terre n'écoute pas et les arbres produisirent seulement des fruits, leur tronc et leurs branches étant non comestibles. Pour quelle raison la terre n'obéit-elle pas à l'ordre d'Hachem ? Elle se dit : « Si l'arbre est aussi bon que le fruit, Adam va tout manger à la fois, l'arbre et ses fruits. Il va donc amener la malédiction même sur le tronc. Sachant qu'Adam sera puni pour avoir mangé le fruit de l'arbre de la connaissance, même la terre sera punie ».

Le texte de la bénédiction que nous prononçons sur les arbres en fleurs rappelle cette notion d'arbres comestibles : « Béni soit Celui Qui ne nous prive de rien dans ce monde, Qui a créé de bons animaux et de bons arbres afin que l'homme s'en délecte ». Par ailleurs, le *Gan Eden* a aussi été créé le troisième jour, il comportait de beaux arbres qui donnaient de bons fruits et des fleuves l'irriguaient. A présent, il est réservé pour les *Tsadikim* lors de l'époque messianique et de la résurrection des morts.

### **Santé selon la Torah**

S'éloigner de tout danger

Beaucoup de choses ont été interdites par les Sages car elles représentent potentiellement un danger pour la vie humaine. C'est une Mitsva positive de s'écartier de tout danger et de s'en protéger, d'être vigilant face à toute situation qui présenterait un risque pour sa vie, comme il est écrit (*Dévarim* 4, 9) : « *Prends soin de toi et protège ta vie.* ».

Il est un devoir de s'éloigner de toute situation susceptible d'être dangereuse. Il est également interdit de compter sur un miracle pour être sauvé, comme nos Sages le statuent : « Se mettre en situation de danger est encore plus grave que de transgresser un interdit ».

### **Éducation**

Une Mitsva essentielle

Eduquer ses enfants n'est pas une tâche facile, néanmoins elle est essentielle. Elle incombe à la fois à la mère et au père. Nul besoin d'attendre (comme cela est la tendance de nos jours) que chaque parent remplisse certaines conditions avant d'avoir des enfants.

En effet, il est nécessaire de placer toute notre confiance en Hachem. Nous savons que c'est Lui qui donne aux parents la possibilité de concevoir des enfants, et qu'Il leur procure tout ce dont ils ont besoins afin d'affronter les difficultés de la vie.

## Cacheroute

C'est mauvais pour la santé !

Selon Ray Abrabanel, l'interdit de consommer des aliments prohibés a pour but de préserver non seulement le corps de différentes maladies, mais également l'âme de toute sorte de perturbation.

Dans le même esprit, l'auteur du Akédat Its'hak écrit : « Il est impossible que la Torah nous donne des commandements sur la nourriture uniquement dans le but de préserver le corps, car dire cela reviendrait à réduire la Torah à un simple livre sur la santé. Preuve en est que les non-juifs se nourrissent parfois d'aliments malsains, et pour autant, ils ne s'en portent pas moins bien. »

On pourrait comparer la nécessité de suivre les lois de Cacheroute pour le peuple juif, à un villageois qui consommerait une nourriture peu raffinée et resterait pour autant en bonne santé. Mais si un citadin venait à suivre le même régime, cela risquerait de nuire à sa santé. Il en va de même pour le peuple juif vis-à-vis des non-juifs ». Les non-juifs ne sont pas astreints à vivre selon les lois de la sainteté imposées par la Torah. Par conséquent, la nourriture interdite pour les juifs ne peut pas leur être néfaste à ce niveau.

## Lois quotidiennes

Nétilat Yadaïm en sortant des toilettes

1. Une femme sortant des toilettes fera *Nétilat Yadaïm* trois fois en alternance sur chaque main. Toutefois, d'après la loi stricte, une seule fois sur chaque main suffit. Les femmes ont l'obligation de prononcer la bénédiction « *Acher Yatsar* ». Cette bénédiction contient 45 mots, ce qui équivaut à la valeur numérique du mot « *Adam* » (un être humain). Cette bénédiction est une merveilleuse *Ségoula* pour un bon rétablissement. Il est donc souhaitable de la prononcer avec ferveur.
2. Si on a oublié de prononcer la bénédiction « *Acher Yatsar* », on pourra toujours la prononcer dans les 72 minutes qui suivent. Si on ne se rappelle pas avec certitude l'avoir prononcée, on la récitera seulement dans sa tête.

## Récit du Jour

Simplicité rime avec sagesse

Le *Gaon* Rabbi Aharon Chmouël Kaidnover était l'un des Sages les plus connus parmi les grands de sa génération (Pologne, 17ème siècle). Il était doté d'une mémoire prodigieuse et rédigea des livres importants sur le Talmud.

Etait-il issu d'une « longue lignée de *Rabbanim* » comme on a coutume de s'exprimer dans les biographies des Grands du peuple juif ? Ce n'est pas certain. Par contre, ce qui est sûr et connu, c'est que sa mère - une femme simple - s'asseyait sur le fauteuil après avoir allumé les bougies de Chabbath et priait avec ferveur dans sa langue maternelle.

Elle demandait en toute simplicité : « Que ce soit Ta volonté, Hachem, que mon fils Chmouël soit un *Talmid 'Hakham* ! »



## ***Etude n°5 : Jeudi***

**8 Octobre 2015**

**27 Octobre 2016**

**12 Octobre 2017**

**4 Octobre 2018**

**24 Octobre 2019**

### **Perle de *Paracha***

« *Les Cieux racontent la gloire de Dieu* » (*Téhilim 19,2*)

Les lumineux furent créés le quatrième jour. Le *Midrach* enseigne qu’Hachem prit le feu, le concentra, et le façonna afin de nous être utile durant la journée. Il l’appela soleil. Puis, Hachem prit la lumière, la concentra, et la façonna pour nous être utile durant la nuit. Il l’appela lune. A l’origine, seul le soleil devait éclairer la terre. Dans ce cas, pour quelle raison Hachem a-t-Il aussi créé la lune qui éclaire également ?

Etant donné qu’Hachem connaît l’avenir, Il savait que les nations du monde feraient de ces lumineux des divinités. Il se dit : « En créant deux lumineux, les gens seront moins tentés de croire à la suprématie d’un astre si un deuxième est aussi présent ». Malgré cela, les gens firent l’erreur de croire que ces deux astres étaient des divinités. Qu’en serait-il si Hachem n’avait créé qu’un seul luminaire ? Beaucoup plus de gens auraient alors fait l’erreur d’en faire une divinité ! C’est pourquoi Il créa deux lumineux.

### **Santé selon la Torah**

La santé : une préoccupation de toutes les époques

Dans chaque génération, en *Erets Israël* comme en Diaspora, les Sages ont toujours guidé le peuple juif dans le chemin de la Torah et de la crainte du Ciel. Ils se sont aussi toujours exprimés sur l’importance de veiller sur sa santé (comme par exemple le Rambam en Egypte). Par conséquent, on ne doit pas prendre à la légère ce sujet car il fait partie intégrante des enseignements de la Torah.

### **Éducation**

La Mitsva d’éduquer d’après le *Choul’han Aroukh*

Les parents ont l’obligation d’éduquer leurs enfants et aussi de leur enseigner la Torah. Le *Choul’han Aroukh* dans le chapitre 175 au paragraphe 21 décrit ainsi ces obligations : « Celui qui ne prête pas attention au comportement de ses enfants et des membres de sa famille et qui ne prend pas soin constamment de surveiller leur voies jusqu’à ce qu’il soit sûr qu’ils ne font aucune faute, est appelée un fauteur... »

### **Cacheroute**

Un décret du Roi

L’interdit de manger des aliments défendus est un « décret du Roi » (dont la cause est irrationnelle) comme le *Rachbag* l’a précisé : « Que l’homme ne dise pas qu’il lui est impossible de manger de la viande et du lait ensemble, qu’il lui est impossible de porter du *Chaatnez*... au contraire, tout cela est possible dans l’absolu, mais comme Hachem a décrété ainsi pour moi, cela m’est interdit ».

## Lois quotidiennes

La *Brakha de Acher Yatsar*

1. Si une femme n'a pas d'eau pour faire *Nétilat Yadaïm*, elle s'essuiera avec autre chose et elle fera directement la bénédiction « *Acher Yatsar* ». Si elle ne se sent pas bien et que dans un temps très court elle devra à nouveau se soulager, elle ne fera pas la bénédiction « *Acher Yatsar* ». Elle attendra au préalable d'être certaine de ne plus ressentir le moindre besoin.

2. Il convient d'habituer les petits enfants à prononcer la bénédiction « *Acher Yatsar* » après qu'ils aient fait leurs besoins et de leur apprendre par cœur la bénédiction.

## Récit du Jour

Les chevaux passent avant les sonneries !

C'était *Roch Hachana* et une foule importante était rassemblée dans le *Beth Hamidrach* de Rabbi Its'hak Yaakov Horowitz, dit le « *'Hozé* » de Lublin. Tous attendaient avec impatience l'arrivée du maître, qui se trouvait alors dans une pièce adjacente, plongé dans ses derniers préparatifs avant la sonnerie du *Chofar*. Soudain, le *'Hozé* de Lublin se tourna vers ses proches avec la requête suivante :

« Inspectez le *Beth Hamidrach*, et vérifiez si Rabbi David de Lélov s'y trouve.

– Il ne s'y trouve pas, répondirent les disciples.

– S'il en est ainsi, je ne pourrai pas commencer les sonneries sans lui. »

Les fidèles partirent à la recherche de Rabbi David dans les rues de Lublin, et finirent par le retrouver dans... une écurie voisine ! Et pour cause, constatant que les palefreniers avaient abandonné leurs chevaux pour se rendre à la synagogue et écouter les sonneries du *Chofar*, Rabbi David de Lélov s'était mis en devoir de les nourrir de ses propres mains...

« Que faites-vous là ? s'étonnèrent les disciples.

– Je ne suis pas prêt à écouter les sonneries du *Chofar*, répliqua Rabbi David de Lélov. Est-ce seulement envers les êtres humains que l'on doit faire preuve de bonté ? N'est-il pas dit : « *Et Sa miséricorde s'étend sur toutes Ses créatures* » ? Pourquoi ces malheureuses bêtes devraient-elles souffrir de la négligence de leurs propriétaires qui les ont abandonnées à leur sort, sans fourrage ? »

Quand Rabbi David rejoignit le *Beth Hamidrach*, le *'Hozé* déclara : « Les préparatifs de Rabbi David en vue de la sonnerie du *Chofar* m'ont procuré un immense plaisir. Le Cortège Céleste est descendu pour admirer la bonté et la miséricorde avec lesquelles Rabbi David s'est dévoué aux chevaux affamés... Son geste a fait taire tous les accusateurs et a annulé tous les mauvais décrets qui pesaient sur le peuple d'Israël. Les soins qu'il a prodigués aux animaux ont eu plus d'effet dans le Ciel que toutes les *Kavanot* et méditations métaphysiques de beaucoup de Grands de la génération.

Sachez, conclut le *'Hozé* de Lublin, que lorsque l'homme accomplit un geste de bonté et de miséricorde dans ce monde-ci, il entraîne que là-haut, dans les mondes supérieurs, une abondance de bonté et de miséricorde se déverse sur lui ainsi que sur l'ensemble du peuple d'Israël. »



## ***Etude n°6 : Vendredi***

**9 Octobre 2015**

**28 Octobre 2016**

**13 Octobre 2017**

**5 Octobre 2018**

**25 Octobre 2019**

### **Perle de Paracha**

Egorger les poissons ?

Hachem créa le cinquième jour les poissons, les oiseaux, les insectes et le Léviathan. Toutes les espèces d'oiseaux capables de voler, mâles et femelles, purs et impurs, pullulèrent à partir des eaux. On peut se poser la question suivante : l'abattage rituel doit-il être effectué sur les poissons ?

Les habitants d'un village enseignèrent une loi qui n'était pas juste. Pour eux, les poissons avaient besoin d'un abattage rituel. Ils se reposaient sur le verset suivant : « *Dieu dit : Que les eaux fourmillent d'une multitude d'êtres vivants, rampants et que des oiseaux volent sur la terre* ».

D'après ce verset, on voit que la Torah fait un rapprochement entre les poissons et les oiseaux. Sachant que les oiseaux ont besoin d'un abattage rituel, ils en déduisirent que tel était le cas aussi pour les poissons. Ayant entendu cela, Rabbi Hagaï corrigea leur erreur d'après le verset du livre de Bamidbar : « *Le gros et le petit bétail seront abattus...tous les poissons de la mer seront assemblés pour eux* ».

D'après le sens simple du verset, les oiseaux nécessitent un abattage rituel avant d'être consommés. Par contre, au sujet des poissons, il est seulement mentionné qu'ils soient assemblés afin d'être consommés, donc inutile de les abattre pour avoir le droit de les consommer.

Le sixième jour, Hachem créa les animaux sauvages, le bétail et surtout l'homme, Son œuvre préférée. Cependant, lorsqu'Hachem voulut créer l'homme, Il dit à la Torah : « Faisons l'homme ! » La Torah répondit : « L'homme a une vie courte et il est coléreux. Il en viendra facilement à fauter, donc si Tu n'es pas patient avec lui, il est préférable que Tu ne le crées pas du tout ! » Hachem lui dit alors : « Est-ce sans raison que Je suis clément, miséricordieux, lent à la colère et abondant en bienveillance ? »

Hachem prit même le soin de consulter les anges avant de se décider. Pour quelle raison ? Pour nous apprendre le savoir-vivre et l'humilité, c'est-à-dire qu'un grand doit consulter un petit et ne pas lui dire : « Vois comme je suis grand ! »

### **Santé selon la Torah**

Entretenir son corps

Notre sainte Torah est une Torah de vie, comme il est écrit : « *Et vous vivrez par elle !* »

Hachem désire que chacun prenne suffisamment soin de sa santé afin d'être apte à Le servir. Il ne faut pas prendre ce sujet à la légère, à Dieu ne plaise. Surveiller sa santé signifie veiller à l'hygiène et au bon fonctionnement du corps. En effet, un corps en bonne santé est un outil indispensable à la réalisation de la volonté divine.

## Éducation

Les enfants : le moyen de transmettre le *Déreh Hachem*.

Il est écrit dans le *Zohar Hakadoch* : « *Hachem leur donne des enfants, mais pour quelle raison ?* ». C'est dans le but qu'ils enseignent les voies d'Hachem à leurs enfants et qu'ils gardent Ses *Mitsvot* comme il est écrit à propos d'Avraham Avinou : « *Car Je l'ai connu parce qu'il ordonne à ses fils et à son foyer après lui pour qu'ils gardent la voie d'Hachem, pour faire le droit et la justice...* »

## Cacheroute

« *Et vous vous séparerez...* »

La distinction à la fois entre le sacré et le profane, entre le peuple juif et les nations, se situe au niveau de la *Kédoucha* de la cuisine et de la sélection des aliments. C'est elle qui protège et sauve de l'assimilation, de la perte de l'identité juive.

On doit être vigilant au sujet de la nourriture *Cachère* à chaque instant et dans n'importe quel endroit, comme le précise le Talmud dans le traité Chabbath (page 145) : « Pour quelle raison les non-juifs ont-ils des comportements dépravés ? Car ils consomment des choses répugnantes ».

## Lois quotidiennes

Contact avec les aliments avant *Nétilat Yadaïm*

1. Si une femme a touché de la nourriture avant de faire *Nétilat Yadaïm* le matin, elle aura besoin de laver les aliments trois fois. Pour les aliments délicats qui ne peuvent pas être lavés, il est permis de les consommer *a posteriori*.

2. A propos des jeunes enfants qui ne sont pas arrivés à l'âge des *Mitsvot* (6-7 ans), s'ils touchent des aliments qui ne peuvent pas être lavés avant d'avoir fait *Nétilat Yadaïm* le matin, on peut leurs permettre de les consommer. Toutefois, celui qui se montre plus stricte amènera sur lui la bénédiction.

## Récit du Jour

Aussi belle que pieuse

La beauté est un don précieux, mais il peut être avantageux d'y renoncer...

Le 'Hatam Sofer était l'un des grands maîtres européens du 19ème siècle. Il fonda une famille illustre, d'un haut niveau moral. Une de ses filles se distinguait, outre sa piété, par sa rare beauté. Un jour, un homme, l'ayant remarquée dans la rue, la suivit. Lorsqu'elle s'en aperçut, elle rentra immédiatement chez elle et se précipita dans sa chambre pour éclater en sanglots.

Lorsque son père entendit ses pleurs, il lui en demanda la raison. Elle répondit : « J'implore Hachem qu'il veuille me retirer la beauté dont Il m'a gratifiée. Je ne veux pas être un écueil pour les hommes. Je ne veux pas qu'ils trébuchent à cause de moi ! »

Son père la réconforta et la bénit : « Par ce mérite de vouloir renoncer à ta beauté, que tu aies un fils brillant en Torah ! » En effet, elle perdit sa beauté, mais eut en compensation un fils érudit qui éclaira le peuple juif !



## ***Etude n°7 : Samedi***

**10 Octobre 2015**

**29 Octobre 2016**

**14 Octobre 2017**

**6 Octobre 2018**

**26 Octobre 2019**

### **Lois quotidiennes**

Les lois relatives aux travaux interdits : coudre et déchirer pendant Chabbath

1. Il est permis d'ouvrir des emballages en papier ou en plastique qui contiennent de la nourriture, à condition de ne pas les utiliser pour un autre usage après leur ouverture. Il faudra également vider leur contenu.

2. Il est interdit de déchirer du papier toilette pendant Chabbath. Toutefois, en cas de nécessité, par exemple si on a oublié de le découper avant Chabbath ou s'il n'en reste plus, il alors est permis de déchirer à l'endroit où ce n'est pas pré découpé.

3. Si des fils sortent d'un vêtement il est interdit de les enlever pendant Chabbath, que le risque soit de déchirer le vêtement ou de se blesser avec ces fils.

4. Il est interdit de tendre un fil qui est lâche afin de resserrer la couture. Certains interdisent même de resserrer un fil qui fait tenir le bouton d'un vêtement.

5. Pour les tissus de type « scratch » où les deux parties se collent l'une à l'autre, il est permis de les attacher et de les détacher pendant Chabbath. On n'enfreint pas ainsi l'interdit d'arracher ou de déchirer.

6. Concernant les couches de bébé avec des autocollants, il faut a priori les préparer avant Chabbath en retirant le papier de l'autocollant et ensuite le remettre.

A posteriori, celui qui n'a pas préparé les couches à l'avance pourra les utiliser pendant Chabbath, à condition qu'il ne déchire pas les autocollants en enlevant la couche. Par contre, il est permis d'utiliser des couches avec des scratchs pendant Chabbath car cela ne concerne ni l'action de coller ni celle de déchirer.

### **Récit du Jour**

Un remède spirituel

Peut-on consulter les médecins ? A priori, agir ainsi serait un manque de *Emouna* puisque cela revient à ne pas accepter l'épreuve. Il est pourtant écrit (*Chémot* 21, 19) : « *Et le médecin guérira...* ». Ceci nous enseigne que la Torah le permet ; d'ailleurs, cela constitue même une obligation pour chaque personne. Celui qui a un niveau de foi plus élevé n'y est pas astreint. Toutefois, il est rare qu'une telle personne existe de nos jours.

Ainsi, la femme du 'Hafets 'Haïm raconta que lorsque ses enfants en bas âge étaient malades, elle ne consultait pas les médecins car son mari lui conseillait plutôt de faire 16 kilos de pain et de les donner aux pauvres. Il pria ensuite pour ses enfants, et la maladie disparaissait...



## ***Paracha Noa'h***



**Études n° 8 à 14**







## ***Etude n°8 : Dimanche***

**11 Octobre 2015**

**30 Octobre 2016**

**15 Octobre 2017**

**7 Octobre 2018**

**27 Octobre 2019**

### **Perle de Paracha**

L'époque de Noa'h

Mathusalem était le père de Lémèkh. Doté d'une grande sagesse, il avertit son fils en lui disant : « Plus tard, tu auras un fils et c'est par lui que le monde sera reconstruit ». Quand l'enfant vint au monde, Mathusalem l'appela Noa'h et il dit : « *Celui-ci nous consolera !* » (tel est le sens de ce mot).

Mais pourquoi avait-on besoin d'être consolé ? C'est parce qu'avant la naissance de Noa'h, lorsque l'on semait du blé, on récoltait des ronces à cause de la malédiction dont la terre fut frappée. Mais après sa naissance, on récoltait la même espèce que celle semée. De plus, avant que Noa'h ne naîsse, toute l'agriculture se faisait à la main. C'est Noa'h qui inventa les outils comme la fauille, la pioche et autres.

Dans le Talmud, les avis sont partagés au sujet de la grandeur de Noa'h.

Selon Rabbi Yo'hanan, Noa'h était un *Tsadik* uniquement dans sa génération. Mais s'il avait vécu dans les générations suivantes, il n'aurait pas été considéré comme un *Tsadik*. Par contre, selon Rech Lakich, Noa'h était un *Tsadik* dans sa génération et il l'aurait été également a fortiori dans les générations suivantes. A quoi cela ressemble-t-il ? A un flacon de parfum. S'il diffuse une bonne odeur dans un endroit insalubre, il le fera a fortiori dans un endroit agréable !

### **Santé selon la Torah**

La quantité de nourriture adéquate

Voici les propos du Rambam : « L'excès de nourriture est pour le corps de l'homme comme un poison mortel, et il est à l'origine de toutes les maladies ». La plupart des maladies sont liées au régime alimentaire d'une personne : soit elle consomme des mauvaises choses, soit elle mange trop, quand bien même il s'agit d'aliments nutritifs.

C'est pourquoi il est écrit (*Michlé* 21, 23) : « *Celui qui surveille sa bouche et sa langue s'épargne à lui-même beaucoup de souffrances* ». Ce verset s'explique ainsi : « *Celui qui surveille sa bouche* » se rapporte à une personne qui évite de consommer des aliments nuisibles ou de manger jusqu'à satiété. Par contre, « *celui qui surveille sa langue* » décrit une personne qui évite de colporter.

### **Éducation**

Une mission difficile

Eduquer un enfant est une mission qui n'est pas évidente. Cela requiert de la réflexion et de l'observation. Comment aborder l'enfant ? Que doit-on lui dire et sous quelle forme ? Il faut rechercher différentes méthodes afin que le message soit compris et accepté par l'enfant.

## Cacheroute

La récompense de respecter la Cacheroute

Le *Midrach* rapporte les propos de Rabbi Barkhia qui disait au nom de Rabbi Its'hak : « Plus tard, dans les temps futurs, Hachem fera un festin en l'honneur de Ses serviteurs, les *Tsadikim*. Tout celui qui n'aura pas mangé de nourriture répugnante et interdite dans ce monde-ci aura le mérite d'assister à ce festin ! »

En principe, lorsqu'un ouvrier effectue une tâche dégradante pour son patron, il reçoit un salaire en compensation. Mais Hachem, au contraire, avertit son peuple qu'il ne recevra un salaire que s'il ne se souille pas, comme il est écrit : « *Ne rendez pas abominables vos âmes... Je suis Hachem* », c'est-à-dire : « *Je suis Hachem, fidèle pour vous rétribuer un salaire...* »

## Lois quotidiennes

Les lois relatives à la *Téfila* (1)

1. Une femme ashkénaze doit prier trois fois par jour et une femme séfarade doit prier au moins une fois par jour. Il est préférable dans ce cas de choisir la *Téfila* du matin. Après avoir récité les bénédictrices du matin et de la Torah, il est recommandé de dire au moins le premier verset du *Chéma'* et après cela, de faire le *Chmoné Essré* de *Cha'harit*.
2. Une femme n'est pas obligée de réciter les *Psouké Dézimra* et les bénédictrices du *Chéma'*.
3. Si une femme séfarade veut dire les *Psouké Dézimra* et les bénédictrices du *Chéma'*, elle ne devra pas prononcer le nom d'Hachem. Il faudra dire par exemple : « *Baroukh Yotser Or...* » sans mentionner le nom divin. Par contre, pour les femmes ashkénazes qui prononcent le nom d'Hachem, cela est justifié d'après l'avis d'autres décisionnaires.

## Récit du Jour

La valeur inestimable d'une étude de Torah quotidienne

Les parents du *Gaon* Rabbi Méir Shapira recherchaient un bon enseignant pour leur fils. Quand ils l'eurent trouvé, ils convinrent ensemble qu'il commencerait après les fêtes de *Tichri*. Mais finalement, l'enseignant remit le début des cours à plus tard. La mère de Rabbi Méir laissa alors échapper quelques larmes. Sa peine était manifeste.

Elle s'assit et prit un livre de *Téhilim*. Son fils s'étonna : « Maman, pourquoi pleures-tu ? » Elle lui expliqua : « Ton enseignant ne viendra pas aujourd'hui ! » Méir répondit : « Ce n'est pas grave, il viendra demain ! ». Sa mère lui dit alors : « Méir, tu dois comprendre que même s'il vient demain, la journée d'aujourd'hui est perdue pour toujours... »

Lorsqu'il devint effectivement un grand érudit en Torah, Rabbi Méir mit au point le « *Daf Hayomi* », un programme d'étude quotidienne du Talmud afin que les Juifs ne cessent d'apprendre la Torah chaque jour. Il expliquait l'origine de ce projet en rappelant l'épisode avec son enseignant et ajoutait : « Ma mère m'a alors fait prendre conscience que chaque jour qui passe sans étude est une perte irremplaçable ».



## ***Etude n°9 : Lundi***

**12 Octobre 2015**

**31 Octobre 2016**

**16 Octobre 2017**

**8 Octobre 2018**

**28 Octobre 2019**

### **Perle de Paracha**

L'influence de l'environnement

« *Noa'h était un homme Tsadik* »

Le jour précédent, nous avons évoqué la discussion entre deux commentateurs. Il était question de la grandeur de Noa'h, était-il un *Tsadik* seulement dans sa génération ou l'aurait-il été également dans les générations suivantes ? Toutefois, le *'Hazon Ich* explique qu'il n'y a pas vraiment de désaccord entre les deux Sages car en principe, un homme est influencé par son environnement.

Quand bien même Noa'h était entouré d'impies, il était correct de le considérer comme *Tsadik* par rapport à ses contemporains. Mais en vérité, à l'époque d'Avraham, Noa'h aurait été encore plus grand puisqu'il aurait été influencé par des *Tsadikim*. C'est là l'opinion de Rech Lakich. Selon lui, si Noa'h avait vécu à l'époque d'Avraham, il aurait été a fortiori un *Tsadik*.

### **Santé selon la Torah**

Se préserver des souffrances

Les Sages rapportent qu'Hachem a averti le peuple juif en lui disant : « Je peux vous protéger de toutes les souffrances que vous devez subir à cause de vos fautes. Mais pour les fautes liées à la langue [médisance], Je ne peux pas vous sauver ! »

Or, dans le verset rapporté le jour précédent « *Surveiller sa langue et sa bouche...* », nous avons vu qu'un mauvais usage de la langue ou de la bouche (alimentation) engendre des souffrances « équivalentes ». En établissant un lien avec le verset d'aujourd'hui, on en déduit qu'Hachem ne « peut pas » non plus sauver ceux qui se nourrissent mal ou qui mangent trop, car ils ont délibérément décidé de porter atteinte à leur santé.

### **Éducation**

Eduquer en fonction de la personnalité

Avant de commencer à éduquer un enfant, on doit d'abord apprendre à le connaître. En effet, chaque enfant a de nombreux besoins et une sensibilité particulière et on doit donc chercher à le connaître au plus profond de sa personnalité.

### **Cacheroute**

Pourquoi tant de restrictions ?

Pourquoi est-il interdit au peuple juif de consommer certains animaux ? La réponse est la suivante : c'est parce que seul le peuple juif aura le privilège de vivre dans le monde à venir. Les autres nations du monde n'auront pas ce mérite, donc tout leur est permis !



Cette situation est comparable à un médecin qui vint rendre visite à deux malades : il vit le premier malade sur le point de mourir et pour lequel il n'y avait pas le moindre espoir. Il dit alors au personnel soignant : « Donnez-lui à manger tout ce qu'il demandera ».

Quant au deuxième malade pour lequel il y avait un espoir, il recommanda à ce que l'on fasse très attention à sa nourriture et que tout ce qu'il mange fût sujet à de grandes précautions.

## Lois quotidiennes

Les lois relatives à la *Téfila* (2)

1. Si une femme n'a plus suffisamment de temps pour faire la *Téfila* de *Cha'harit*, elle prierà le *Chmoné Essré* de *Min'ha* ou d'*Arvit*. Une femme est dispensée de la *Téfila* de *Moussaf* à *Roch 'Hodech*, Chabbath et *Yom Tov*. Si elle prie à la synagogue, il est bon qu'elle écoute la *'Hazara* de l'officiant. Si elle prie *Moussaf*, il n'y a pas lieu de l'empêcher car certains décisionnaires le permettent.

2. Une femme peut prier la *Téfila de Moussaf* à *Roch Hachana* et à *Yom Kippour* car on y implore la miséricorde divine. Certains décisionnaires pensent même qu'elle en a l'obligation.

## Récit du Jour

« *La sagesse prolonge la vie de ceux qui la possèdent* » (*Kohélet 7, 12*)

Voici un récit qui illustre à perfection cette sentence biblique :

Le roi de France comptait parmi sa cour un conseiller initié aux mystères de l'astrologie et versé dans l'horoscopie. Celui-ci lui prédisait régulièrement l'avenir et le souverain, qui accordait beaucoup de foi à ses oracles, le rémunérait grassement. Mais un jour, des colporteurs qui le jalouisaient, le discréditèrent auprès du roi en prétendant qu'il s'était lié d'amitié avec des ennemis de la couronne pour renverser son pouvoir. Furieux, le roi convoqua le conseiller pour l'interroger avant de le condamner à mort pour outrage au pouvoir. Quand l'astrologue fut conduit devant le souverain, ce dernier lui demanda :

« Saurais-tu prédire quelle sera ta sentence ?

- Parfaitement ! répondit le conseiller.

- S'il en est ainsi, dis-moi donc quel sera le jour de ta mort ? »

En entendant ces mots, l'astrologue fut pris d'une grande panique. Mais, aussitôt, il se ressaisit et fit mine de se plonger dans une carte du ciel placée devant lui pour connaître ses signes astrologiques. Au bout de quelques instants, son visage se métamorphosa et, pris d'un tremblement incontrôlable, il s'écria à l'adresse du roi :

« Votre Altesse ! J'ai effectivement lu dans les étoiles qu'un danger immense planait sur moi. Malheureusement, je suis consterné de vous annoncer que d'après leurs prévisions, le jour de ma mort surviendra trois jours avant celle du roi. Ce n'est donc pas pour ma vie que je crains, mais pour la vôtre, ô Roi, car votre fin est proche et, avec elle, celle de votre puissant règne ».

Epouvanté par ces sombres prédictions, le souverain acquitta l'astrologue et le plaça même sous escorte permanente afin de le préserver de tout danger...



## ***Etude n°10 : Mardi***

**13 Octobre 2015**

**1 Novembre 2016**

**17 Octobre 2017**

**9 Octobre 2018**

**29 Octobre 2019**

### **Perle de Paracha**

*« Car la terre est remplie de vol à cause d'eux »*

Nos Sages enseignent : « Constate combien le vol est une faute gravissime ... ». En effet, les hommes de la génération du déluge transgessaient toutes les lois, mais la décision de les punir n'a été scellée qu'en raison de la faute du vol, comme nos Sages l'affirment : « La génération du déluge commettait le vol sans aucune retenue, et c'est pourquoi il n'y avait pas d'issue pour eux ». L'Admour d'Ozerov explique ainsi : la génération du déluge commettait des fautes uniquement dans le but de désobéir. Par exemple, ils volaient pour une valeur de moins d'un sou. Quel profit peut-on retirer de cette action si ce n'est celui de désobéir juste pour le plaisir de désobéir ?

Cependant, le plus grave était qu'ils pratiquaient toutes ces abominations en prenant soin de rester dans la limite de ce qui est « permis ». Ils étaient loin de se douter que le déluge allait s'abattre sur eux. C'était là le cœur du problème : il était impossible de leur faire des reproches puisqu'ils s'arrangeaient pour rester dans le cadre de ce qui est autorisé, tout en agissant mal. Si on avait pu les réprimander, ils auraient fait *Téchouva !* C'est pourquoi il est écrit : « *La terre s'était corrompue devant Dieu* » car aux yeux des hommes, ils restaient dans la légalité. Toutefois, Hachem connaissait parfaitement le fond de leur pensée.

### **Santé selon la Torah**

Gérer son alimentation

La plupart des gens pensent que la seule manière de se restreindre sur la nourriture est de diminuer la quantité consommée au cours d'un repas. Toutefois, on peut aussi diminuer le nombre de repas pris au cours d'une journée ou éviter de grignoter entre les repas.

### **Éducation**

Une éducation adaptée à chaque enfant

Il n'y a pas de règle générale qui s'applique à tous les enfants, il faut tenir compte des spécificités de chacun. On doit adapter la réponse et la méthode qui lui conviennent. C'est pourquoi il est écrit : « *Eduque l'enfant selon ses voies* ». Il n'est pas écrit qu'il faut éduquer l'enfant d'après la règle générale, mais plutôt selon la méthode qui lui est la plus adaptée.

Il est parfois nécessaire de vérifier quelle serait l'approche qui conviendrait le mieux, et celle qui serait susceptible d'être le plus facilement adoptée par l'enfant en fonction de sa nature.

## Cacheroute

La force de l'habitude

Ne lis pas : « *Vous deviendrez impurs* » mais « *Vous deviendrez insensés* »  
(cet enseignement est basé sur un jeu de mots *Vénitmétem* / *Vénitamtem*)

Le 'Hafets 'Haïm explique ces versets à l'aide d'une parabole : un commerçant avait un magasin de parfums mais son commerce fit faillite. Pour subvenir à ses besoins, il fut contraint d'ouvrir un magasin de cuir qui dégageait une mauvaise odeur. Au début, il ne supportait pas cette émanation désagréable. Mais après plusieurs jours passés au magasin, il s'habitua à sa nouvelle activité et il en arriva même à ne plus être dérangé par la mauvaise odeur. Il avait déjà oublié la fragrance des parfums.

Voici l'enseignement du 'Hafets 'Haïm : celui qui s'habitue à manger des aliments interdits jusqu'à ce que son cœur et son âme deviennent impurs, ne sentira plus cette « odeur désagréable » qui provient des aliments répugnantes et défendus. Il lui sera ensuite difficile pour d'abandonner cette mauvaise habitude.

## Lois quotidiennes

Lois diverses relatives à la *Téfila*

1. Même lorsqu'une femme est Nidda, elle a l'obligation de prier et de prononcer toutes les bénédicitions. Il lui est interdit de se montrer plus stricte et de s'abstenir de faire la *Téfila*. A priori, une jeune fille célibataire séfarade a besoin de se couvrir la tête au moment de la *Téfila* ou lorsqu'elle récite les bénédicitions. Toutefois, si elle a l'habitude de prononcer les bénédicitions à tête découverte, il n'y a pas lieu de l'en empêcher.

2. Une femme est dispensée de la lecture du *Hallel* à *Roch 'Hodech* et pendant les jours de fêtes. Mais si elle le désire, elle peut le réciter sans dire la bénédiction sur le *Hallel*. Les femmes ashkénazes pourront la réciter.

Toutefois, dans tous les cas, le premier soir de *Pessa'h*, les femmes doivent réciter le *Hallel* avec la bénédiction avant le *Kiddouch*. En effet, elles agiront comme les hommes qui récitent le *Hallel* dans la *Téfila d'Arvit* à la synagogue.

## Récit du Jour

La puissance de la *Téfila*

Une *Téfila* récitée avec soin peut annuler un décret !

Ce récit peut en être l'illustration : une femme vertueuse avait le mérite d'aider un des grands Sages de la génération précédente, mais un jour, elle tomba malade. Elle multiplia les prières et les supplications afin qu'Hachem lui envoie la guérison.

Une nuit, pendant son sommeil, elle eut une vision terrifiante : on lui fit savoir qu'elle devait quitter ce monde. Toutefois, grâce à deux mérites particuliers, on lui permettait de vivre plus longtemps. Elle faisait la *Téfila* avec beaucoup de ferveur et chaque semaine, elle avait l'habitude de pétrir et de prélever la 'Halla.

Elle a pu ainsi se rétablir de sa maladie et avoir le privilège de vivre encore dix années supplémentaires !



## ***Etude n°11 : Mercredi***

**14 Octobre 2015**

**2 Novembre 2016**

**18 Octobre 2017**

**10 Octobre 2018**

**30 Octobre 2019**

### **Perle de Paracha**

La génération du déluge

Le *Midrach* raconte que pendant cent-vingt ans, Hachem attendit que la génération du déluge fasse *Téchouva*. Pour ce faire, Hachem demanda à Noa'h de bâtir une arche dont la construction susciterait la curiosité de ses contemporains. Evidemment, les gens lui posèrent des questions, ils voulaient savoir ce qui l'occupait. Il leur expliqua : « Une arche ; Hachem m'a dit qu'Il va provoquer le déluge dans le monde car vous L'avez courroucé ! » Toutefois, on peut se demander si la *Téchouva* était encore possible pour eux... Pour répondre à cette question, voici quelques extraits des échanges que Noa'h entretenait avec les gens de sa génération.

Par exemple, ils lui disaient : « Si le déluge vient du ciel, nous voici grands de taille et les eaux n'arriveront pas jusqu'à notre cou. Et si les eaux viennent des abîmes, nous boucheront les trous avec nos pieds ! » Qu'a donc fait Hachem ? Au moment du déluge, Il a fait bouillir les eaux provenant des abîmes. Par conséquent, quand les eaux sont remontées à la surface, ils se sont brûlés.

D'autre part, les gens demandaient aussi à Noa'h : « Pourquoi Hachem ne déclenche-t-Il pas le déluge sur la terre alors que le moment est arrivé ? Qui retarde la sentence ? ». Ils voulaient ainsi mettre en doute les affirmations de Noa'h. Il leur répondit : « *Mathusalem* ». En effet, Hachem avait différé le châtiment afin que ce *Tsadik* n'assiste pas à leur punition.

### **Santé selon la Torah**

Le lien entre la quantité de nourriture et les sucs digestifs

Il semble logique d'établir un lien entre la quantité de sucs digestifs sécrétés dans l'estomac et la quantité de nourriture que l'estomac peut contenir. On ne doit pas manger plus que ce qui est recommandé afin que la digestion se fasse facilement. De plus, il faut savoir que le muscle intérieur de l'estomac commande des glandes qui sécrètent les sucs digestifs. Si le muscle est trop tendu, il ne peut plus agir ni comme filtre ni comme broyeur !

### **Éducation**

Suivre les « berger »

« *Je regardais les traces du troupeau et je faisais paître...dans la direction des demeures des berger.* » (*Cantique des Cantiques 1, 8*)

Les Sages expliquent que si une personne ne sait pas quel est le bon chemin à suivre pour éduquer ses enfants ou pour évoluer spirituellement, ce verset lui conseille de suivre les voies empruntées par nos Pères, les « berger » du peuple juif. Il ne faut pas innover en matière d'éducation tant que l'on n'est pas certain que cela va dans le sens de la Torah.

## Cacheroute

Qu'est-ce qui peut rendre impure l'âme ?

Le *Midrach* rapporte que dans les temps futurs, l'héraut sortira et annoncera ainsi : « Tout celui qui n'a pas mangé de reptiles et d'insectes, qu'il vienne ici et qu'il reçoive son salaire dans le monde à venir ». On peut se demander pourquoi rappelle-t-on spécialement l'interdit de manger des aliments défendus et pas une autre Mitsva parmi les 613 *Mitsvot* comme la Mitsva des *Tsitsit* ou des *Téfilines* par exemple ?

C'est parce que l'impureté qui provient des aliments interdits est particulièrement forte. Ainsi, si l'âme s'est rendue impure, elle n'a pas la force d'accomplir d'autres *Mitsvot* et elle n'a pas non plus de part à la vie éternelle.

## Lois quotidiennes

Les lois relatives à la *Téfila* et à la lecture de la Torah

1. Selon certains décisionnaires, la femme a l'obligation d'écouter le Chabbath la lecture de la Torah mais nous n'avons pas l'habitude d'être stricts à ce sujet. Lorsqu'on lève le *Séfer Torah* pour le montrer aux fidèles, il y a une Mitsva de le regarder, de se courber et de dire « *Vézot HaTorah etc.* »
2. Lorsqu'une femme est *Nidda*, elle peut se montrer plus stricte (comme certains en ont la coutume) et ne pas regarder le *Séfer Torah* quand on le montre aux fidèles, bien qu'en général, cela soit considéré comme un manque de respect (de ne pas diriger son regard vers lui).

## Récit du Jour

De l'huile de machine...pour *'Hanouka*

Nos Sages expliquent que les *'Hachmonaïm* firent preuve de *Méssirout Néfech* pour sauver le *Klal Israël* de l'assimilation. Cette attitude emble être le point central de *'Hanouka*...

Voici l'histoire d'un groupe de femmes et de jeunes filles qui travaillaient dur dans un camp nazi, commençant à l'aube et finissant tard dans la nuit. Elles confectionnaient des vêtements pour les militaires nazis. Une fois par semaine, elles recevaient de l'huile pour lubrifier les machines à coudre. Cette huile était particulièrement épaisse. A *Roch Hodech Kislev*, on fit circuler secrètement un message à toutes les femmes. Chaque mercredi, le jour où les machines étaient lubrifiées, les femmes devaient racler l'huile qui avait adhérée à leurs mains.

Lorsqu'arriva la quatrième semaine, elles réussirent à récupérer suffisamment d'huile. Elles se rassemblèrent alors dans un baraquement et fermèrent les fenêtres. Leur cœur palpitait, elles avaient conscience du risque qu'elles encourraient si on les découvrait en train d'accomplir une Mitsva dans un camp de travail nazi ! Une femme alluma la première bougie et prononça la bénédiction d'une voix tremblante : « Qui nous a sanctifiés par Ses commandements et nous a ordonné d'allumer la bougie de *'Hanouka* ». Pendant huit jours, les bougies illuminèrent leur cœur. Chaque jour, elles se dévouèrent et furent prêtes à mettre en danger leur vie afin d'accomplir les *Mitsvot* d'Hachem...



## Etude n°12 : Jeudi

15 Octobre 2015

3 Novembre 2016

19 Octobre 2017

11 Octobre 2018

31 Octobre 2019

### Perle de *Paracha*

« *Un éclairage tu feras dans l'arche* »

A propos de ce verset, Rachi nous explique quelle était la source de cette lumière. Certains disent qu'elle était due à l'éclat d'une pierre précieuse et d'autres affirment qu'elle provenait d'une fenêtre. Il semblerait que l'on ait besoin de plus d'explications.

En effet, dans un autre commentaire de Rachi, il nous enseigne que les astres n'ont pas servi pendant toute la durée du déluge. On ne pouvait donc pas distinguer entre le jour et la nuit. Dans ce cas, on peut se demander en quoi une fenêtre était utile ?

Certains expliquent que le principe selon lequel les astres n'ont pas « servi » signifie que la rotation terrestre a cessé et ce faisant, il n'y avait plus l'alternance jour / nuit mais qu'ils ont continué à éclairer. De ce fait, à l'endroit où se trouvait le soleil, il y avait de la lumière. Noa'h était justement situé dans la partie éclairée et donc de là, on comprend l'intérêt d'avoir une fenêtre.

### Santé selon la Torah

Il est déconseillé de manger à satiété...

Le Rambam enseigne qu'il est essentiel de ne pas manger jusqu'à satiété. En effet, cela provoquera dans le ventre une tension plus forte que la normale car chaque membre tendu voit son activité inévitablement perturbée.

De plus, il est préférable de ne pas multiplier les plats au cours d'un repas car ils stimulent de nouveau l'appétit.

### Éducation

L'éducation au moment de la petite enfance

Dans les premières années de l'enfance, l'éducation a pour rôle de modeler l'âme avec ses tendances et sa sensibilité en respectant les critères de la Torah. Les notions et les valeurs qui sont inculquées vont devenir une « seconde nature ». L'âme d'un jeune enfant est pure et innocente. C'est par la voie des sentiments et non pas par la raison que son être capte les messages. Ils seront la pierre angulaire et la base de son développement spirituel.

### Cacheroute

L'influence sur l'embryon

Le Ramban s'interroge sur la juxtaposition de deux passages dans la Torah. La fin de la *Parachat Chémini* traite des animaux impurs, des reptiles et des insectes interdits à la consommation et le début de la *Parachat Tazria* traite de l'impureté d'une femme qui vient d'enfanter.



Cette juxtaposition dans la Torah vient nous enseigner à quel point on doit faire attention à la nourriture que l'on consomme. La future maman doit être particulièrement attentive à la Cacheroute des aliments, elle évitera ainsi de provoquer de graves nuisances chez le bébé, que Dieu préserve.

## Lois quotidiennes

Les lois relatives à la prière d'*Arvit*

1. Une femme est dispensée de la prière d'*Arvit* mais si elle la fait, elle amène alors sur elle la bénédiction.
2. Si elle a pris sur elle de prier *Arvit* mais qu'ensuite c'est difficile pour elle de continuer cette habitude, elle aura besoin de demander la permission pour ne plus faire cette prière sauf si la première fois qu'elle a prié *Arvit*, elle a dit : « *Bli Neder* ».
3. Si elle a pris l'habitude de prier *Arvit* et qu'une fois, elle ait oublié de la dire, elle devra faire la *Téfila de Tachloumine* à l'occasion du *Cha'harit* suivant.

## Récit du Jour

Le puits et la belette

Une fillette marchait en direction de la maison paternelle et en cours de route, elle tomba dans un puits profond. Elle appela à l'aide de toutes ses forces jusqu'à ce qu'un jeune garçon qui se trouvait à proximité l'entendit et courut à son secours. « Si je te délivre du puits, m'épouseras-tu ? » demanda-t-il avec sa candeur enfantine. « Oui », acquiesça la fillette. Ils se jurèrent mutuellement de n'épouser personne d'autre. Il lui demanda : « Qui sera témoin de notre serment mutuel ? » A cet instant, une belette passait à proximité du puits et la fillette lui répondit : « Le puits et la belette seront nos témoins ! » puis ils prirent congé l'un de l'autre.

La jeune fille tint promesse et ne se maria point ; à chaque fois qu'un homme lui demandait sa main, elle se faisait passer pour une démente et tous les prétendants l'abandonnaient. En revanche, le jeune homme oublia sa promesse, il épousa une autre femme qui lui donna un fils.

Une belette vint et mordit l'enfant à mort. La femme eut un second fils et lorsque celui-ci apprit à marcher, il tomba dans le puits d'une cour et mourut. La femme lui dit : « Raconte-moi ton passé car je dois comprendre pourquoi nos fils décèdent d'une mort étrange contrairement au reste du monde. »

C'est alors que son mari se souvint du serment qu'il avait fait avec la fillette qu'il avait sauvée du puits et il lui raconta cet incident. Sa femme lui dit : « S'il en est ainsi, donne-moi le Guet et va reprendre ta promise. » L'homme se rendit dans le village de la fillette et lorsqu'il se présenta à elle, elle ne le reconnut pas tout de suite et voulut agir comme elle le faisait avec ses autres prétendants. Puis l'homme lui raconta l'histoire avec la belette et le puits et elle retrouva ses esprits. Alors, elle l'épousa selon la loi de Moché et Israël et fondèrent une famille heureuse. A ce propos, les Sages déclarèrent : « S'il en est ainsi pour celui qui place sa confiance en une belette et un puits, pour celui qui prend comme témoin le Saint bénit soit-Il, à plus forte raison ! » (Taanit 8a)



## ***Etude n°13 : Vendredi***

**16 Octobre 2015**

**4 Novembre 2016**

**20 Octobre 2017**

**12 Octobre 2018**

**1 Novembre 2019**

### **Perle de *Paracha***

*« De chaque animal pur...un époux et son épouse »*

Le Talmud dans le Traité Sanhédrin demande : existe-t-il donc chez les animaux une notion de fidélité conjugale ?

Dans un verset de la *Paracha*, Hachem dit à Noa'h : « *Choisis parmi les animaux ceux qui ne se sont pas corrompus* ». En effet, pendant la génération du déluge, même les animaux se sont corrompus en s'accouplant avec d'autres espèces. Comment Noa'h savait-il distinguer entre l'animal qui avait outrepassé les limites de l'espèce de celui qui ne l'avait pas fait ? Rav 'Hisda explique ainsi : « Les animaux passaient devant l'arche. Tous ceux que l'arche lassait entrer étaient des animaux qui ne s'étaient pas accouplés avec des animaux d'une autre espèce que la leur ».

*« Et le déluge fut... »*

Combien de temps le monde fut-il bouleversé à cause du déluge ? Les pluies ont commencé à tomber le 17 'Hechvan. Le 27 Kislev, les pluies se sont arrêtées de tomber. C'est le premier Sivan que les eaux ont commencé à diminuer, tous les jours d'un Téfa'h et demi. Ensuite, les eaux étaient absorbées mais la terre était encore humide. Il a fallu attendre jusqu'au 27 'Hechvan pour que la terre soit vraiment sèche, soit au bout d'un an et onze jours.

### **Santé selon la Torah**

L'estomac, une machine à laver ?

Voici un exemple concret pour mieux comprendre la notion de quantité de nourriture.

Voyons comment fonctionne une machine à laver : si on remplit trop la machine jusqu'à arriver au double de la capacité du tambour, il est évident que les vêtements ne ressortiront pas propres ! En effet, la lessive et l'adoucissant ne sont pas capables d'atteindre et de nettoyer chaque pli et chaque recoin sales. De plus, la machine à laver risque rapidement de tomber en panne si on l'utilise à ce rythme...

### **Éducation**

La nécessité de s'investir

Dans les générations précédentes, les conditions étaient différentes : les parents éduquaient eux-mêmes leurs enfants selon les méthodes classiques. Leurs enseignements étaient bien acceptés car les différences entre les générations étaient imperceptibles, voire inexistantes. Les enfants suivaient avec candeur les directives de leurs parents.

Aujourd'hui, les enfants sont moins crédules et suivent moins facilement les directives des parents. De plus, la société environnante et tous les progrès



déstabilisent l'éducation classique. A présent, pour éduquer ses enfants, il faut plus s'investir, fournir plus d'efforts mais aussi mettre en place des aides pour mieux les comprendre et avoir plus d'influence sur eux.

## Cacheroute

Un peuple saint

Hachem est le Créateur à la fois du monde et de l'homme. D'une part, Il a défini et déterminé ce qui est bon pour un Juif, pour son corps et son âme. D'autre part, Il a interdit tout ce qui pourrait l'empêcher d'évoluer spirituellement.

C'est pourquoi Hachem nous a enseigné précisément à travers la Torah quelle sorte de nourriture est à proscrire afin de préserver le peuple juif.

## Lois quotidiennes

*Chéma et Birkat Hamapil*

1. *Il n'est pas convenable que les femmes disent le Tikoun 'Hatsot, ni le Tikoun Ra'hel ni le Tikoun Léa.*

2. Les femmes aussi doivent lire le *Chéma* au moment d'aller dormir. Elles doivent prononcer la bénédiction *Hamapil* en prononçant le nom d'Hachem, à la condition seulement qu'elles aillent dormir avant *'Hatsot*. Si elles vont dormir après *'Hatsot*, elles réciteront la bénédiction *Hamapil* mais sans dire le nom d'Hachem.

## Récit du Jour

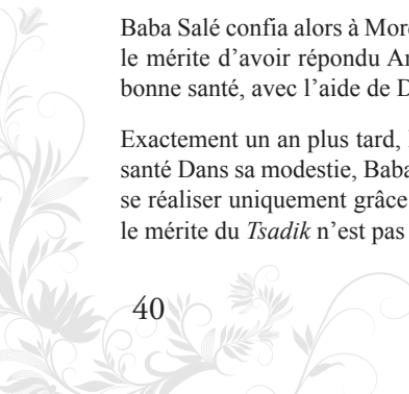
Le pouvoir fantastique d'un Amen

Mariés depuis de nombreuses, Mordékhai et Rivka n'avaient toujours pas d'enfant. Malgré tout, ils n'avaient pas perdu espoir, un jour viendrait où ils auraient le bonheur d'avoir un enfant. Le couple avait déjà essayé toutes sortes de remèdes, multiplièrent les prières et les supplications, sans succès. Ils décidèrent de se rendre dans le sud du pays, à Nétivot, chez Rabbi Israël Abi'hssira, plus connu sous le nom de Baba Salé. Ce dernier les bénit afin qu'ils aient le mérite d'avoir un garçon l'année suivante.

Quelques temps plus tard, Rivka tomba effectivement enceinte ! Ainsi, les futurs parents firent savoir à tous qu'ils allaient enfin avoir le bonheur de devenir parents. Malheureusement, leur joie fut de courte durée : Rivka perdit le bébé. Déprimé, Mordékhai retourna voir Baba Salé et lui raconta ce qui s'était passé. Baba Salé rassembla un groupe d'hommes et leur demanda de répondre, avec beaucoup de ferveur, "Amen" à la bénédiction qu'il allait prononcer. Baba Salé se revêtit de son *Talit* puis récita une bénédiction avec une joie intense. Immédiatement, les personnes présentes répondirent du fond du cœur : « Amen ! »

Baba Salé confia alors à Mordékhai : « Tu peux rentrer chez toi en paix ! Par le mérite d'avoir répondu Amen à haute voix, ta femme aura un enfant en bonne santé, avec l'aide de Dieu ».

Exactement un an plus tard, Rivka donna naissance à un garçon en parfaite santé. Dans sa modestie, Baba Salé attribuait le mérite de voir sa bénédiction se réaliser uniquement grâce au fait de répondre Amen, mais nul doute que le mérite du *Tsadik* n'est pas étranger au dénouement de l'histoire !





## ***Etude n°14 : Samedi***

**17 Octobre 2015**

**5 Novembre 2016**

**21 Octobre 2017**

**13 Octobre 2018**

**2 Novembre 2019**

### **Lois quotidiennes**

Les lois de Chabbath – les règles du *Kiddouch*

1. D'après la *Halakha*, une femme est astreinte au *Kiddouch*. Après avoir entendu le *Kiddouch*, elle doit manger une quantité d'au moins un *Kazaït* (27 grammes) de pain ou de gâteaux ou encore boire un *Réviit* de vin ou de jus de raisin afin d'être acquittée du *Kiddouch*. Si elle ne l'a pas fait, elle devra refaire le *Kiddouch*.

2. Même pour une femme, il est interdit le vendredi soir de manger et de boire avant le *Kiddouch*. Par contre le Chabbath matin, si elle prie *Cha'harit*, il lui est permis de boire un thé ou un café avant la prière. Mais si elle ne prie pas *Cha'harit*, il lui interdit de manger ou de boire quoique ce soit avant le *Kiddouch*. Toutefois, certains pensent qu'il est possible pour une femme de manger avant le *Kiddouch* le Chabbath matin.

3. Il est possible de faire le *Kiddouch* dans un verre en terre, en verre ou en plastique et s'il n'y a pas d'autre solution, il est même permis de prendre un verre jetable.

4. Au moment du *Kiddouch*, une femme a besoin d'écouter attentivement la bénédiction ; il est donc interdit de faire d'autres tâches en même temps. De plus, elle doit avoir l'intention d'être acquittée.

5. Si une femme n'a pas de vin pour le *Kiddouch* du Chabbath matin, elle pourra faire le *Kiddouch* sur de la bière blonde mais pas sur un jus de fruit 100 % naturel, sauf en cas de nécessité. Les femmes ashkénazes peuvent faire le *Kiddouch* sur du thé, du café ou du jus de fruit.

6. Pendant la récitation du *Kiddouch*, si une femme part dans une pièce annexe tout en continuant d'écouter la bénédiction et qu'elle a toujours l'intention d'être acquittée, elle sera quitte du *Kiddouch*. Elle n'aura donc pas besoin de revenir pour le refaire.

### **Récit du Jour**

La *Téfila* de la mère du 'Hafets 'Haïm

On raconte que la mère du 'Hafets 'Haïm faisait beaucoup de *Téfilot* et de supplications afin que son fils grandisse avec la crainte du Ciel. De nombreuses années après son décès, on retrouva dans sa maison son vieux livre de *Téhilim*. On l'apporta au 'Hafets 'Haïm qui, lorsqu'on lui remit le livre, l'embrassa en se laissant envahir par l'émotion.

Il dit alors à l'assistance : « Si vous saviez combien de larmes, ma mère, que son âme repose en paix, a versées sur ce livre de *Téhilim* ! Chaque matin, au lever du jour, elle priait et pleurait pour que son enfant soit un bon Juif ayant la crainte du Ciel... »



# ***Paracha Lekh Lékhā***



**Études n° 15 à 21**



