

VAYIGACH

www.OVDHM.com - info@ovdhm.com - Israël 054.841.88.36 - France 01.77.47.66.22



Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhai Bismuth

« **Yossef ne put se contenir, malgré tous ceux qui l'entouraient il s'écria : "Faites sortir tout le monde d'ici !" Et nul homme ne fut présent lorsque Yossef se fit connaître à ses frères.** » (Beréchit 45 ; 1-3)
Rachi nous explique que « Yossef ne pouvait pas se dévoiler à ses frères devant les égyptiens, il ne voulait pas que ceux-ci assistent à leur humiliation. »

Yossef avait accédé au plus haut statut social qu'un homme puisse atteindre, il secondait pharaon. Ce jour tant attendu des retrouvailles avec ses frères arriva enfin : ils étaient devant lui, prosternés, son rêve prophétique s'était donc bien réalisé.

Malgré cette situation où Yossef tout puissant aurait pu prendre un certain plaisir à humilier ses frères qui l'avaient vendu à une caravane d'ichmaélites 22 années auparavant, il s'y refusa totalement et voulut même préserver leur honneur en faisant sortir tous les étrangers de la salle. Nous apprenons de cet événement, l'importance fondamentale de ne pas humilier son prochain.

Nous sommes minutieux et exigeants en ce qui concerne nombre de Mitsvot « beïn adam la Makom » (entre l'homme et D.ieu), notamment la cachérou, et nous prenons même souvent sur nous des 'Houmrot supplémentaires pour ce type de commandements. Chacun regarde scrupuleusement les certificats de cachérou des aliments qu'il achète car : que D.ieu nous préserve de manger d'un aliment non caché ! Kol Hakavod ! Il faut continuer et se renforcer. Cependant, agissons-nous avec la même exigence lorsque nous accom-



CONSIDÉRER SON PROCHAIN

plissons les Mitsvot beïn adam la 'havéro (entre l'homme et son prochain) ?

Il devrait pourtant en être de même en ce qui concerne nos actes et nos paroles : être aussi attentif à ce qui rentre dans notre bouche que ce qui en sort. Un mauvais mot proféré peut être bien plus destructeur qu'un aliment teref ingurgité.

Il faut donc remettre les valeurs en place et ne jamais oublier qu'il est du devoir de chacun de scruter ses actes et paroles afin de ne pas blesser ni déshonorer son prochain. Nos Sages nous enseignent (Sota 10b) : « Il est mieux pour l'homme de se jeter dans une fournaise ardente plutôt que de faire blêmir la face de son prochain en public. »

Le traité Ketouvt (67b) relate l'histoire suivante :

Mar Oukva, l'un des grands Sages de Babylonie avait un voisin pauvre auquel il donnait chaque jour quatre zouz. Ne voulant surtout pas le gêner ou lui faire honte, il agissait anonymement, de sorte que le pauvre ne savait pas qui était son bienfaiteur.

Le Tsadik préparait tous les jours les quatre zouz dans un sachet, et partait vers la maison du pauvre. Il s'approchait silencieusement afin que personne ne l'entende, et jetait le sachet par l'entrebâillement de la porte, puis il se sauvait au plus vite.

Quand le pauvre trouvait l'argent, Mar Oukva était déjà loin ! Il ouvrait la porte, regardait autour de lui, ne voyait personne et ne se sentait donc pas mal à l'aise de recevoir cette tsédaka.

Un jour, Mar Oukva s'attarda au Beth Hamidrach, absorbé par un passage d'une extrême profondeur. Sa femme inquiète partit donc à sa rencontre afin de savoir ce qui se passait. **Suite p3**



Autour de la table de Chabat

Rav David Gold

Yossef dit à ses frères : je suis Joseph, est-ce que mon père est toujours vivant ? Sur ce verset le Midrach dit : « Malheur à nous le jour du jugement, malheur au jour de la réprimande », Yossef le plus petit des frères a seulement dit qu'il était Yossef pour que ses frères restent interloqués. Qu'est-ce que ce sera pour nous à plus forte raison devant Hachem au jour du Jugement !

Ce Midrach montre un des fondements du judaïsme : après 120 ans nous passerons tous devant le Tribunal Céleste (qu'on le veuille ou non !). Le Beth Halevy dessus, met en exergue deux idées: il y a le Din / Jugement, il y a aussi la réprimande. Chez Yossef fait même de dire qu'il est Joseph, celui qui était suspecté dans le passé par ses frères de commettre nombreuses fautes, et qui est maintenant le vice-Roi de toute l'Egypte, montre qu'ils s'étaient trompés dans leur jugement.

Et lorsqu'il a demandé : 'est-ce que mon père est encore vivant ?' Il voulait signifier que lors de sa dispute avec Yéhouda dans les versets précédents, ce dernier ne voulait pas faire descendre Binyamine en Egypte pour ne pas causer de souffrances à Yaakov, alors que cette mansuétude, il ne l'a pas eue pour Yossef!

Et le Beth Halévy continue : la réprimande d'en 'haut' ressemblera à celle des frères de Joseph. Il n'y aura pas de Moussar/morale mais on montrera à l'homme sa faute et surtout, s'il pensait avoir des circonstances atténuantes on lui montrera qu'il s'est trompé. L'exemple que donne le Rav, c'est par rapport à la Tsédaqa. On est fréquemment enclin à dire que le train de vie général de la famille nous empêche de donner aux institutions de torah et autres bonnes causes. Mais lorsqu'il s'agit des dépenses de vacances ou autres sorties, on ne lésinera pas...C'est ce que le Midrach dit : que par rapport à sa propre démarche dans la vie, il y aura une réprimande.. !

ATTENTION AU JOUR DE LA RÉPRIMANDE

Est-ce que cela vaut le cout de se plaindre dans la vie?

Lorsque Yaakov est arrivé en Egypte, Yossef l'a présenté à Pharaon. Ce dernier lui demanda quelle est le nombre d'années de sa vie ? Il répondit : " ... que les jours de sa vie ont été courts et mauvais (...) cent trente ans etc.." (47.9). Le Sihot Moussar du Rav Chmoulewitz rapporte un commentaire édifiant des Tossfot sur la Thora. Il enseigne qu'au total Yaakov a vécu 147 ans. Or, il n'a pas atteint la longévité de vie de son père Itshaq (qui a vécu 180 ans), ni celle d'Avraham (175 ans). Il lui manqua 33 ans

pour arriver aux jours de son père. Ces 33 années qui lui manquèrent sont en rapport avec les 33 mots « en plus » que Yaakov a dit à Pharaon : que

'ses années étaient mauvaises et courtes et qu'elles n'ont pas égalé la vie de ses pères etc..'. En effet, le Midrach (rapporté dans le commentaire du Tossphot sur la Thora) dit qu'au même moment où Yaakov a eu des paroles amères sur sa vie, Hachem disait dans le ciel: "Comment peut-il se plaindre, alors que Moi, dans le même moment Je le savais de toutes ces grandes épreuves!"

De là, nous apprenons combien doit-on remercier le Boré Haolam pour toutes les bon-

tés qu'Il nous accorde ! Et même si les choses ne vont pas précisément comme on le désire, il faut savoir que : « hakol létova ! - Tout va vers le Bien ! » Aussi on apprend qu'il n'est jamais bon de se plaindre, à plus forte raison quand on a la chance d'être en bonne santé, d'avoir un toit, une famille etc.. etc...



Accusant à tort Binyamin et menaçant de le prendre comme esclave, Yossef teste de nouveau ses frères. Il veut savoir jusqu'où sont-ils prêts à se sacrifier pour lui, prouvant qu'ils ont effacé toute trace de jalousie envers les enfants de Ra'hel. C'était une façon de réparer la vente de Yossef et le préjudice qu'ils lui avaient causé. Tous les frères et en particulier Yéhoua relevèrent le défi et firent preuve d'un grand dévouement envers Binyamin, réparant ainsi leur faute passée.

Dans les Kinot que nous lisons à Tichea Beav, nous relatons l'épisode des 10 Sages mis à mort cruellement par le gouverneur romain qui décida de réparer la faute de la vente de Yossef. Tous les Sages étaient en réalité des hommes d'une très grande envergure et les réincarnations des âmes qui avaient procédé à la vente. Comment comprendre une telle punition pour une faute sur laquelle les frères de Yossef ont apparemment fait Techouva. Une des bases de notre croyance est que la Techouva a une force extraordinaire qui efface toute faute.

Rabéno Behayé explique à ce propos que Yossef n'a jamais exprimé verbalement son pardon. Il se comporta avec eux de manière très noble et ne profita aucunement de sa position sociale pour se venger. Il subvint à leurs besoins et les prit en charge. Cependant, il ne leur pardonna pas de façon complète. Il semble que ce ressentiment eut été la cause du décret romain. Il est étonnant que Yossef n'ait pas au moins affirmé verbalement qu'il leur pardonne. N'importe quel Juif face à une personne qui lui a fait du mal, mais regrette sincèrement se doit d'accepter les excuses et d'affirmer qu'il lui pardonne, même si le cœur n'y est pas. Le fait d'exprimer verbalement le pardon efface la faute et repousse la punition.

Dans le Talmud de Jérusalem on apprend que D... est prêt à pardonner les trois fautes capitales : l'idolâtrie, le meurtre et l'adultère, mais pas le Bitoul Torah (absence d'étude de la Torah). Tout homme a l'obligation d'étudier la Torah chaque jour, ne serait-ce qu'un moment dès qu'il a un moment. Un homme en charge d'une famille et qui travaille doit organiser sa journée de sorte à réserver un minimum de temps pour l'étude. Il ne s'agit pas d'une option facultative, mais d'une obligation au même titre que garder le Chabbat ou mettre ses Tefilin. Celui qui utilise le temps consacré à l'étude pour autre chose de manière volontaire est comparé à celui qui enfreint les trois fautes les plus graves. Il est dit à son propos que Hachem ne peut lui pardonner même s'il fait Techouva et regrette sa faute.

On peut concevoir qu'un homme qui perd son temps ou ne l'utilise pas à bon escient soit réprimandable, mais de là à le comparer à un meurtrier ? Une famille se mit à la recherche d'une femme de ménage. On leur parla d'une veuve en charge de quatre orphelins qui s'avéra bonne travailleuse. Ils furent satisfaits de son sérieux tout en étant heureux de subvenir aux besoins de cette veuve. Après quelques semaines, un bijou précieux de l'employeuse disparut. Il s'avéra que la coupable n'était autre que la femme de ménage. Pris de remords, elle les supplia de lui pardonner, elle se trouvait dans une situation difficile et elle ne pouvait se permettre de se retrouver sans revenu. Elle paraissait sincère et les employeurs décidèrent d'oublier l'incident. Les années passèrent, et prenant de l'âge elle pouvait difficilement remplir ses fonctions. Ils se mirent de nouveau à la recherche d'une femme de ménage. Ils entendirent parler d'une femme, elle aussi veuve et en charge cette fois de huit orphelins.

Satisfaits de pouvoir aider de nouveau quelqu'un en lui fournissant un revenu, ils l'engagèrent sur-le-champ. Après une dure journée de travail, le couple rentra chez lui et trouva la maison dans le même état qu'ils l'avaient laissée. L'évier était rempli de vaisselle, le salon désordonné, les lits défaits et la nouvelle recrue assise sur une chaise longue, un journal à la main et des pépites jonchant le sol. Les supplications n'eurent aucun effet et on la licencia sur le coup. Que vont devenir ses orphelins, où est passée leur miséricorde ? On comprend facilement que le rôle d'une femme de ménage est de nettoyer une maison. Il peut arriver qu'elle soit négligente, arrive en retard et succombe même à la tentation de voler. Si elle regrette sincèrement son attitude et promet de s'améliorer, l'employeur peut décider de lui pardonner et de ne pas la licencier. En revanche, une personne qui ne remplit pas du tout son rôle ne laisse pas place à la pitié, elle n'a tout simplement rien à faire là !

L'homme descend sur terre pour travailler, pour étudier la Torah et accomplir les Mitsvot. Nous vivons dans un monde matériel et nous nous devons de dormir, manger, vaquer à notre subsistance. Cependant, on doit avoir en tête qu'une fois ce côté « technique » accompli, notre véritable travail commence. L'homme peut travailler, D... l'a créé avec un mauvais penchant. Mais un homme oisif, qui cherche à « tuer » le temps dans des jeux et des plaisirs incessants ne remplit tout simplement plus son rôle. Ce n'est pas « une femme de ménage », à quoi bon l'engager ? Pourquoi offrir du temps à un homme qui ne sait l'utiliser à bon escient ? Le Steipler enseigne que le but de notre venue ici bas est de sauver notre temps en le consacrant à l'étude de la Torah !

Si la Techouva efface les fautes aussi graves soient-elles, on ne peut rattraper le temps perdu ! Quelqu'un qui a perdu dix ans de son existence sans chercher à progresser et à connaître davantage Son Créateur, mais à « passer » son temps à de futiles occupations ne pourra jamais rattraper ce qu'il a perdu. Un moment perdu le sera éternellement. Telle est la gravité du Bitoul Torah !

Yossef était le meilleur élève de son père. Celui-ci lui enseigna toute sa Torah en lui révélant ses plus grands secrets. Il avait un avenir assuré et devait progresser en espérant atteindre un haut niveau. Un beau jour, il est arraché de la maison de son père et se retrouve seul, exilé en Égypte. Il est évident qu'il fut utile et rempli son rôle de gouverneur de la meilleure des manières. Mais Sa Torah et la progression dans son étude furent en quelque sorte gâchées et il ne sera plus jamais le Sage qu'il aurait du être. Yossef a certes pardonné la souffrance que lui causèrent ses frères, mais la Torah qu'il perdit à jamais en étant exilé ne peut être rattrapée. De la même façon que D... ne pardonne pas le temps gâché, car le temps perdu est à jamais rattrapable ainsi Yossef ne put le pardonner.

Le terrible décret romain et la mort de dix des plus grands Sages doivent nous permettre d'intérioriser cet enseignement. La vie et le temps sont essentiels et ne peuvent être gâchés bêtement. Le Hafets 'Haim disait : en Amérique Times is money, un Juif doit comprendre que « Money is time » le temps est le cadeau le plus cher qu'on reçoit du Ciel !

Rav Michaël Guedj Chlita
Roch Collé « Daat Shlomo » Bnei Braq
www.daatshlomo.fr

Instant de famille

Rav Aaron Partouche

« Et Yaacov envoya Yéhoua, en avant, vers Yossef, pour lui préparer (Léhorot) l'entrée à Gochen. »

Il est écrit dans le Midrach Raba : qu'elle est la signification du terme « Léhorot » ? Rabbi Néhémia a dit que Yéhoua fut envoyé par Yaacov pour ériger une Yéchiva, afin de dispenser la Torah, pour que les Chévatim puissent étudier.

Comment se fait-il que Yaacov envoya précisément Yéhoua et pas Issakhar ou Lévy qui représentent justement l'étude de Torah ? Certains commentateurs expliquent que le peuple juif est composé de différents traits de caractère : certains

CIBLER LE POTENTIEL

seront destinés au travail, d'autres à l'étude, d'autres auront le charisme pour diriger et d'autres le sens des affaires...

Yéhoua a montré un dévouement particulier pour Benyamin. Il s'est littéralement sacrifié pour sauver son frère. Certes Issakhar représente la tribu de l'étude, Lévy aussi mais seule une personne qui se dévoue pour un jeune a le potentiel réel d'ériger et de diriger une Yéchiva...

À nous aussi de voir en nos enfants le potentiel que chacun possède, pour leur offrir le meilleur avenir. (inspiré du livre Hinoukh Malkhouti)

Rav Aaron Partouche ☎052.89.82.563
✉eb0528982563@gmail.com

L'étude de cette semaine est dédiée pour:

Vous désirez participer à l'édition et la diffusion de "La daf de Chabat" veuillez prendre contact dafchatat@gmail.com

La guérison complète et rapide de Yaakov Leib ben Sarah parmi les malades de peuple d'Israël

La guérison complète et rapide de Albert Avraham ben Julie parmi les malades de peuple d'Israël

La réussite spirituelle et matérielle de Raphaël ben Sim'ha Joëlle Esther bat Denise Dina

La réussite spirituelle et matérielle de Patrick Nissim ben Sarah Martine Maya bat Gaby Camouna

Dédicacez la prochaine « Daf » et permettez sa diffusion au plus grand nombre.

Réflexion sur la Paracha
Rav Mordékhai Bismuth

CONSIDÉRER SON PROCHAIN (suite)

Mar Oukva, en voyant sa femme arriver, réalisa soudain qu'il devait être très tard. Il se souvint alors aussitôt du pauvre qui n'avait pas encore reçu sa tsédaka quotidienne et il s'inquiéta pour lui. Il se rendit donc à son domicile accompagné de sa femme, mais ce jour-là, le pauvre avait décidé de guetter son bienfaiteur mystérieux, résolu à lui exprimer sa reconnaissance.

Il vit arriver Mar Oukva et sa femme qui se dirigeaient vers son humble demeure : « Voilà sans doute mes bienfaiteurs ! » se dit-il, et il courut à leur rencontre afin de les remercier.

Quand Mar Oukva et sa femme s'approchèrent afin de jeter le sachet journalier et qu'ils virent la porte s'ouvrir, ils firent aussitôt volte-face afin de ne pas être découverts, et coururent aussi vite qu'ils le purent. Se trouvant au coin de la rue devant une boulangerie, ils en aperçurent le four encore brûlant car tout juste éteint, et n'hésitèrent pas à s'y cacher afin d'éviter toute gêne au pauvre.

Le four ne brûla que les pieds de Mar Oukva, un vrai miracle ! Quant à sa femme, elle ne souffrit d'aucune brûlure, et elle proposa même à son mari de poser ses pieds sur les siens ! Hachem lui avait accordé cette protection surnaturelle parce qu'elle se donnait plus de peine encore à faire du 'Hessed que son mari. En effet lui ne donnait que de l'argent aux nécessiteux, tandis qu'elle leur épargnait aussi le déplacement pour aller acheter à manger, puisqu'elle recevait les pauvres chez elle et leur préparait leurs repas.

Ces deux grands Tsadikim, Mar Oukva et sa femme avaient donc préféré se précipiter dans un four brûlant plutôt que de mettre un pauvre dans l'embarras.

Nous autres Juifs avons grâce à D. une règle de vie précieuse qui dit ceci : « Derekh erets kadma laTorah » : les bonnes manières, le savoir vivre précède la Torah. Ce qui signifie qu'avant l'accomplissement des Mitsvot, l'homme doit être construit en ce qui concerne les règles de savoir vivre vis-à-vis de son prochain. C'est comme pour un bâtiment, afin d'édifier le premier puis le second... étage, il faut les fondations. Un

Juif ne verra donc ses Mitsvot agréées que si ses fondations internes sont solidement bâties. Ce n'est que de cette façon qu'il pourra être sensible et vigilant dans l'accomplissement des Mitsvot de l'homme envers autrui, comme celle d'aimer son prochain comme soi-même, de respecter ses parents, de ne pas dire du Lachone hara', etc... Mitsvot qui sont parfois délaissées.

Tous les Juifs sont de même essence Divine, il n'existe en réalité (spirituellement) pas de différence entre le fait d'aimer autrui et soi-même.

Pour mieux appréhender ce sujet voici ce que le Smag rapporte dans le Talmud Yerouchalmi (Nédarim 9 ;4) : « Un homme marche en chemin lorsque soudain, l'un de ses pieds butte contre l'autre et le fait trébucher. Le voilà par terre, couvert de bosses et d'égratignures. Songera-t-il à se venger du pied coupable au lieu de soigner le pied blessé ? Sûrement pas, car ses pieds tout comme ses mains ou son visage sont des parties d'un seul corps, le SIEN ! »

Il en est de même pour nous et notre prochain, nous provenons de la même source, alors comment rester indifférent ?

Si la Torah nous ordonne d'aimer l'Autre comme nous-mêmes et de ne pas lui faire ce que nous ne voudrions pas qu'il nous fasse, à nous de nous mettre dans sa peau afin de le comprendre véritablement, de ne pas le juger, de ne pas lui chercher querelle... Cela nous permettra d'affiner notre intériorité, notre esprit, de bonifier notre cœur, et de purifier notre volonté, c'est ainsi que nous réaliserons avec succès ces Mitsvot qui sont d'une aussi grande importance que celles concernant l'homme et Son Créateur. C'est ainsi que nous produirons du Bien !

Puisse cette étude nous permettre de nous renforcer dans nos bonnes Mitsvot, afin de soigner et de protéger Am Israël qui est une entité en soi, et qui traverse des moments très difficiles. Que chaque instant, si dur soit-il, nous rapproche et nous conduise vers notre Délivrance. AMEN.

Rav Mordékhai Bismuth ☎054.841.88.36
mb0548418836@gmail.com

L'anecdote de la semaine
Rav Moché Bénichou

SOUDAIN LE RIDEAU SE LÈVE

« Mais ses frères ne purent lui répondre » (Béréchit45-3)

Monsieur Brouner était un orfèvre réputé, il était connu pour l'agilité de ses mains et son goût raffiné. Il était le bijoutier le plus prisé de la ville de Varsovie. Un jour, une calèche luxueuse s'arrêta devant sa bijouterie et une femme élégante entra. "Je suis l'épouse du professeur Bourjikovski", déclara-t-elle. Le professeur Bourjikovski était un neurologue très réputé à Varsovie. "Mon mari désire m'offrir un cadeau pour mon anniversaire. J'aurais préféré que ce soit une belle surprise! Mais vous comprenez, c'est un homme de science, il agit méthodiquement. Il préfère que je choisisse ce qui me plaît". "Bien sûr", répondit Monsieur Brouner. "Quel est votre budget?". "Oh, cela n'a pas d'importance! Il acceptera de payer n'importe quelle somme", rétorqua-t-elle. La cliente demanda à choisir un assortiment: une bague et un bracelet, un collier et des boucles d'oreilles. Monsieur Brouner ne se décontenança pas et étala devant ses yeux un grand choix de bijoux. Il se trouve qu'elle avait très bon goût... Après maintes hésitations, elle sélectionna trois assortiments. Les plus chers évidemment! Elle n'arrivait pas à décider lequel acheter. Il fallait choisir le plus beau d'entre eux! La femme ria et émit une idée: "Vous savez quoi, je vais donner le choix à mon mari. De toute façon, c'est lui qui doit payer et nous devons aller le voir pour qu'il signe le chèque". Le bijoutier empaqueta les trois assortiments, les mit dans la poche intérieure de son manteau. En fait, il portait sur lui l'équivalent de la moitié de la valeur de son commerce... Ils traversèrent la ville en calèche et arrivèrent dans le quartier riche. Ils montèrent les grandes marches de l'escalier de marbre et Monsieur Brouner regarda avec suspicion la plaque de cuivre polie accrochée: "Famille du Professeur Bourjikovski". "Je vais aller voir si mon mari est disponible", dit-elle. Elle partit, revint et dit: "C'est bon, il est seul. Il demande à voir les trois assortiments. Il va choisir et vous pourrez entrer". Elle prit les bijoux et partit. Monsieur Brouner attendit. Cinq minutes, sept minutes, dix minutes. Un quart d'heure s'écoula. Combien de temps faut-il pour choisir un assortiment? Quelque chose avait dû arriver. Il sortit du salon et arriva dans le couloir. Au fond du couloir, il aperçut une porte ouverte vers laquelle il se dirigea. La pièce était remplie de livres du plancher jusqu'au plafond. Un vieil homme



était assis devant un bureau jonché lui aussi de livres empilés les uns sur les autres. Il portait un pince-nez et étudiait un livre. "Professeur Bourjikovski?", interrogea Monsieur Brouner. Ce dernier leva son regard myope: "Oui", répondit-il d'une voix sévère. Monsieur Brouner devint anxieux: "Je suis... Je suis Monsieur Brouner. Concernant la femme...". Un sourire illumina le visage du vieux professeur. Un sourire d'acquiescement. Alors, tout allait bien. "Vous êtes Monsieur Brouner?! Alors, asseyez-vous donc! Racontez-moi comment cette histoire a commencé?" Monsieur Brouner sentit le plancher se dérober sous ses pieds. "Comment toute l'affaire a commencé. Elle m'a tout raconté". "Qu'a-t-elle raconté?!". "Elle était ici ce matin et me raconta qu'un fou de Varsovie, Monsieur Brouner, lui courrait après en exigeant qu'elle lui rembourse un million de Zloutim! Elle vint chez moi car je suis neurologue. Je lui ai dit que je n'avais pas de remède miracle. Je dois parler au patient, pénétrer dans les recoins de son âme, dans son inconscient. Alors elle m'a dit qu'elle l'amènerait... Eh, que se passe-t-il, qu'avez-vous? Levez-vous, réveillez-vous...de l'eau, apportez de l'eau!!!" Méditons un peu sur cette histoire; un homme est dans son magasin, il est riche, respecté, tout lui réussit (comme nous?). Une cliente prometteuse entre dans le magasin devant laquelle il étale tous ses trésors (le mauvais penchant?); puis il sort de son magasin et se rend chez le professeur (le Monde Futur?) pour recevoir le paiement (le Gan Eden?); soudain, il s'avère qu'il est tombé dans une embûche... Le midrache sur notre paracha (Béréchit Raba 93-10) est clair à ce sujet: quand il leur dit "Je suis Yossef", ils ne purent lui répondre car ils furent frappés de stupeur. Pourtant Yossef ne leur exprima aucun reproche verbal. Ils étaient persuadés que les rêves de leur frère n'étaient que l'expression de son désir de domination. Ils pensaient qu'ils devaient l'éliminer de leur chemin. Cependant, avec ces deux petits mots, il leur ouvrit les yeux: ils réalisèrent qu'ils avaient tort depuis le début: ses rêves étaient prémonitoires et n'exprimaient aucune mauvaise intention! Soudain, le rideau se leva devant leurs yeux stupéfaits! Que dire de nous quand l'Eternel en personne viendra nous réprimander pour ce que nous sommes vraiment...

Rav Moché Bénichou



La semaine prochaine, si le Beth Hamikdash n'est toujours pas reconstruit, aura lieu le jeûne du 10 Têvet. Ce jour-là Névoukhadnétsar, roi de Babylone envahit Jérusalem et entreprit son siège. Le Rambam écrit « Tout le peuple d'Israël se doit de jeûner ces jours-ci en raison des malheurs qui ont eu lieu afin de réveiller les cœurs et d'ouvrir les voies du repentir, ils évoqueront le souvenir de leurs mauvais actes ainsi que ceux de nos ancêtres ... Dès lors, la mémoire collective pourra s'éveiller au travers de pareils événements et guider notre conduite vers de meilleures résolutions comme il est dit « Puis ils confesseront leur iniquité et celle de leurs pères ».

Si je me réveille avant le lever du jour, m'est-il permis de manger avant le début du jeûne ?

Tous les jeûnes (à l'exception de Tich'a Béav et Yom Kippour) ne commencent qu'au lever du jour. Par le simple fait d'aller dormir, nous recevons automatiquement le jeûne, et nous ne pourrions pas nous lever avant le lever du jour pour manger avant le jeûne. Cependant, si avant de dormir on a émis la condition de se lever dans la nuit pour manger, alors cela sera permis. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.9)

À partir de quel âge devons-nous éduquer nos enfants à jeûner ?

Il n'y a aucune Mitsva d'éduquer nos enfants aux jeûnes qui sont liés à la destruction du Beth-Hamikdash, ne serait-ce même quelques heures. En effet, en les habituant à jeûner, on prétendrait que le Temple et le Machia'h ne viendront pas avant leur Bar/Bat Mistva. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.66 - Rav Avraham Yossef)

LE JEÛNE DU 10 TÊVETH

Une personne qui ne jeûne pas peut-elle monter à la Torah le jour du jeûne ?

Une personne qui ne jeûne pas ne pourra pas monter à la Torah les jours de jeûne. Par contre si le jeûne tombe un lundi ou un jeudi et que dans tous les cas on lit à la Torah ces jours-là, on pourra le faire monter bien que l'on lit la Paracha liée au jeûne. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.112)



Est-ce qu'un 'Hatan doit jeûner quand le jeûne tombe dans la semaine des Chév'a Brakhot ?

Un 'Hatan qui est dans la semaine des Chév'a Brakhot est obligé de jeûner quand le jeûne tombe au milieu de cette semaine. Dans le cas où le jeûne tombe un Chabbat, et qu'il est repoussé à dimanche il jeûnera jusqu'à 'Hatsot et il n'a pas le droit de continuer de jeûner jusqu'au soir, car ce jour-là est un jour de fête et de joie pour lui. (Yalkout Yossef lois du mariage)

Celui qui a oublié de dire 'Aneinou dans la Amida (dans Chémâ kolénou) un jour de jeûne, doit-il reprendre et le dire ?

Si l'on a oublié de dire 'Aneinou dans la Amida, et qu'on a déjà commencé à réciter la bénédiction de Chomé'a Téfila, on ne reprendra pas à Chémâ Kolénou pour le dire. Cependant il est recommandé de le réciter à la fin de la 'Amida, après Elokaï Nétsor. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.71)

Voici un enseignement de nos maîtres afin de se renforcer dans l'observation du Chabbat

Le Zohar Hakadoche écrit « La femme doit allumer les bougies de Chabbat avec ferveur et joie, car c'est un grand honneur et un mérite pour elle. Par cette Mitsva elle mérite d'avoir des enfants Kédochim, qui éclaireront le monde par leur Torah et leur crainte du ciel. De plus elle donne à son mari une longue vie, c'est pour cela qu'elle devra faire attention à accomplir cette Mitsva comme il se doit.

Rav Avraham Bismuth
 ✉ab0583250224@gmail.com



Une vie saine selon la Halakha

Rav Yé'hezkel Is'hayek Chlita

DIS-MOI À QUELLE HEURE TU MANGES JE TE DIRAIS COMMENT TU DIGÈRES



Il faut savoir que c'est une grave erreur de manger avant de dormir. Il est recommandé d'une part de finir le repas deux heures avant d'aller au lit conformément à la prescription du Kitsour Choul'han 'Aroukh (32 ;6),. Cela évitera également le reflux de nourriture de l'estomac, qui présente un danger d'étouffement en plein sommeil. D'autre part, suivant l'horloge biologique, il est bon de terminer le repas le plus tôt possible, 21 heures au plus tard (selon l'heure d'hiver). Après le processus de digestion dans l'estomac (lorsque les déchets sont séparés de la nourriture), la nourriture transformée se déverse dans le sang et passe dans le foie dont l'importance est grande. Il peut-être comparé à une usine de retraitement des matières: Il rejette ce qui est nuisible ; stocke les besoins du corps en sucre énergétique ; crée de la chaleur et produit la bile qui digère les graisses.

Mais il faut savoir que le foie est particulièrement actif entre une heure et trois heures du matin. Pendant ce laps de temps, il fait passer toute la nourriture par les vaisseaux sanguins, absorbée par le sang dans la journée et « stockée » dans le foie afin de fournir au corps les besoins nutritionnels pour le lendemain. Si le dîner se termine tard, le foie recevra un message du cerveau l'informant que la nourriture n'a pas encore été digérée. Dès lors, au lieu d'extraire les besoins énergétiques pour la reconstruction du corps et les faire passer dans le sang, il aide l'estomac, par différentes sécrétions, à digérer la nourriture. Mais le foie n'a pas été conçu pour effectuer ces deux tâches à la fois. Ainsi, à cause de notre dîner tardif, nous perdons le profit essentiel que le foie aurait pu nous procurer.

Extrait de l'ouvrage « Une vie saine selon la Halakha »
 du Rav Yé'hezkel Is'hayek Chlita
 Contact ☎00 972.361.87.876

OVDHM



Vous appréciez «La Daf de Chabat»
 et désirez faire partie des abonnés
 ou participer à son édition,
 veuillez prendre contact
 dafchabat@gmail.com

Retrouvez-nous sur www.OVDHM.com

Ne pas transporter ce feuillet dans le domaine public le Chabat - Ne pas lire ce feuillet pendant la téfila et la lecture de la torah
 VEILLEZ A DEPOSER CE FEUILLET DANS UN ENDROIT COMPATIBLE AVEC SA KEDOUCHA