

VAYÉ'HI

www.OVDHM.com - dafchabat@gmail.com



Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhai Bismuth

« Yaakov réunit ses fils et leur dit : "Rassemblez-vous, je veux vous révéler ce qui vous arrivera dans la suite des jours. » (Beréchit 49:1)

Rachi sur place nous explique que « Yaakov désirait leur révéler la Fin des Temps, mais la Chékina s'est retirée de lui à cet instant, et Yaakov parla d'autre chose. »

Pourquoi Hachem l'a-t-il quitté à cet instant ?

Pourquoi l'a-t-il empêché de dévoiler la Fin des Temps à ses enfants ?

La réponse est que si les Bnei Israël avaient connu la date de la Délivrance Finale, leur moral aurait été fort abattu. En effet, apprendre qu'elle n'aurait pas lieu avant plus de 3000 ans, cela aurait fatalement été une source de découragement voire de désespoir, et pour ses fils, et pour les générations suivantes, puisque chaque Juif est tenu de prier et de préparer la venue du Machia'h.

Nous devons tous être en état d'attente constante, mais il n'y a plus d'attente possible si l'on connaît la date de son arrivée et qu'elle ne concerne pas notre génération.

Par ailleurs que signifie « être en état d'attente » ? Et quel est le rôle que

SOYEZ AGRÉABLEMENT SURPRIS

nous avons à jouer dans cet événement de l'avènement du Messie ?

Imaginons-nous un instant à l'aéroport, nos bagages sont enregistrés, et nous nous dirigeons vers la salle d'embarquement. Évidemment entre ces deux étapes, il y a l'incontournable Duty Free !

On tourne, on achète, on se ballade, mais on a tout de même l'oreille attentive aux messages qui se succèdent dans les haut-parleurs :

« Mesdames, Messieurs les passagers du Vol 745 à destination de Tombouctou... sont attendus pour l'embarquement immédiat. » Et puis soudain c'est notre vol qui est annoncé, alors à cet instant on lâche tout, on prend ses valises et vite, on se dirige vers la porte d'embarquement.

La vie d'un Juif doit ressembler à cela : nous devons avoir le sentiment d'être dans cette salle d'attente où l'embarquement est imminent. **Suite p3**



Autour de la table de Chabat

Rav David Gold

« et moi je t'ai donné une part sur tes frères, que j'ai prise de la main du Emori, par mon épée et par mon arc. » (Beréchit 48:22)

Après que Yaacov bénit son fils Yossef, il lui donne une part supplémentaire dans l'héritage d'Israël. C'est la ville de Chekhem/Naplouze qu'il lui donne en récompense d'être enterré en Israël et non en Egypte. Yaacov dira alors qu'il a conquis cette ville(Chekhem) à l'aide de son glaive et de son arc. Les sages dans la Guémara Baba Batra (146) ainsi que le Targoum Onquelos traduisent étonnamment ce passage que c'est par le biais de la prière (traduction de glaive) et de la supplique (arc) que Yaacov a dominé la ville de Chekhem. Quel rapport existe-t-il entre la Téfila et l'épée ?

Le Rav de Brisk (le Griz) explique la différence entre le glaive et l'arc : le premier est tranchant des deux côtés et avec peu de force on arrive à ses fins destructrices, tandis que l'arc n'est dangereux que si on tend de toutes ses forces la corde. De plus, on a besoin d'une grande précision pour atteindre sa cible. Lorsque le Targoum a traduit dans notre verset le glaive par la prière et l'arc par la supplique, le Griz explique que c'est précisément l'image de notre Téfila qui est donnée! Comme ce sont les derniers prophètes du Sanhédrin qui ont institué notre Téfila: il suffira d'un peu de concentration dans les trois premières bénédictions pour qu'elle soit acceptée par Hachem. Tandis que la supplique comme c'est une prière personnelle nécessitera beaucoup plus de ferveur pour être acceptée. La preuve, c'est la Guemara qui dit que s'il y a un malade dans sa maison, ses proches doivent aller voir le Sage pour qu'il prie pour lui. Puisqu'il s'agit d'une demande particulière, on aura besoin de l'aide d'une personne élevée spirituellement pour que notre prière soit acceptée.



La Providence Divine n'oublie personne

Il s'agit de la vie d'un rescapé de la Choah qui du fait de toutes les atrocités qu'il a vécues décide lui et sa femme, de couper tout lien avec le judaïsme (jusqu'à changer de nom de famille!) et de s'installer très loin de toute communauté. Ils élèveront trois enfants dans l'absence totale du judaïsme! Cependant à l'approche de l'anniversaire des 13 ans de leur grand fils, le père lui promet de lui acheter tout ce qu'il désire (réminiscence de la cérémonie de la Bar Mitsva). On voit donc fils et père déambuler dans les grands magasins de la ville à la recherche d'un cadeau. Cependant le fils n'y trouve rien d'intéressant jusqu'à ce que leurs

EN PLEIN DANS LE MILE

pas les amènent à rentrer dans une boutique de ...judaïca car l'enfant voit en vitrine un objet qui lui attire le regard! (On vous rappelle, le fils n'est pas au courant de ses racines juives!) En fait il s'agit d'une veille "antiquité": une Hanoukia faite en bois. Le fils dira à son père: "Je veux cette lampe!" Le père qui connaît la signification profonde de cet objet l'en dissuade, mais peine perdue, l'enfant le veut à tout prix! Seulement le vendeur est aussi réticent à la vendre, car c'est un souvenir d'un camp d'extermination de Pologne. En effet, cette Hanoukia est un assemblage de morceaux de bois qui a été fabriqué durant la guerre par de pauvres juifs avant leur extermination! Malgré tout, le fils ne renonce pas et le père finalement proposera une belle somme et acquerra l'objet tant désiré...

De retour à la maison et quelque temps après avoir fêté le "Happy birth day" de la Bar Mitsva manquée, le jeune jouait avec sa Hanoukia (car il n'avait aucune idée de la signification de cette lampe) et...patatras, elle tombe et se fragmente en de nombreux morceaux! Le père qui était par hasard présent commence à aider son jeune fils à la reconstituer. Seulement lors des manipulations, il remarque un bout de papier dans l'interstice d'un des éléments. Il prend le papier et commence à le lire, puis d'un seul coup éclate en sanglots et s'évanouit!! De nouveau le père reprend ses esprits, mais une nouvelle fois s'évanouit. C'est alors que la famille appelle le SAMU à la rescousse. L'infirmier arrive et réussit à le réanimer, c'est alors que le père s'explique: « sur ce papier est écrit que l'artisan de cette Hanoukia l'a construite au péril de sa vie dans un des Ghettos polonais. Le danger était constant et il ne savait pas si lui-même survivra à chaque jour de l'allumage! Seulement il conclut en implorant que tout celui qui découvrira cette Hanoukia: qu'il l'allume en souvenir de toute sa famille morte en sanctifiant le Nom d'Hachem! Et qu'il prie aussi pour leurs âmes... Signé untel qui n'est autre que son propre... PÈRE !!! Après cette secousse tellurique, le père du Bar Mitsva raté, opérera de grands changements: décidera de déménager auprès d'une communauté juive et progressivement redécouvrira la Thora oubliée de ses parents. Aujourd'hui il fait partie des familles respectant la Thora et les Mitzvots ! Fin de l'histoire véridique.

De là on pourra conclure que chaque effort dans la Thora, même aux portes de la mort, n'est jamais perdu ! « Ein yéouch baôlam klall ! » (tiré du livre Emouna Chéléma).

Après le décès de Yaacov, les frères redoutèrent que ce dernier ne se venge comme il est écrit « **Les frères virent que leur père était mort, ils dirent : Peut-être que Yossef va nous détester et nous rendre le mal qu'on lui a fait** » (Beréchit 50;15). C'est pour cela qu'ils incluent dans le testament de leur père une demande explicite à Yossef de leur pardonner. L'expression utilisée par les frères est « **לוי יִשְׁטַמְנוּ** » qui signifie littéralement « **pourvu qu'il nous déteste** ». Pourquoi utiliser une tournure aussi ambiguë ?

Yossef, attristé par une telle requête tente de les apaiser « **N'ayez crainte, suis-je à la place de D... ? Il est vrai que vous avez pensé faire du mal, mais D... le transforma en bien** ». **Un homme ne peut faire de mal à autrui si ce dernier ne le mérite !** « **Maintenant, n'ayez crainte c'est moi qui vais vous nourrir** ». Pourquoi Yossef se voit obligé de se soucier de leur gagne-pain, ses frères ont simplement demandé qu'il ne se venge pas ?

Dans la Paracha Lekh Lekha, à cause de la famine, Avraham se rend en Égypte. Il craint d'être mis à mort par les égyptiens qui voudraient s'emparer de Sarah. Il lui demande donc de dire « qu'elle est sa sœur afin qu'on lui fasse du bien et qu'on ne mette pas fin à ses jours ». Le verset, redondant est expliqué par Rashi comme deux objectifs différents. Avraham espère ainsi, qu'on lui fasse du bien, qu'il reçoive des cadeaux et en plus qu'on ne le tue pas. Avraham a-t-il un intérêt à recevoir des présents, sa vie n'est-elle pas plus précieuse, pourquoi insister sur les cadeaux ici ? Rappelons qu'après avoir gagné la guerre contre les quatre rois et récupéré le butin de Sodome, il décide de rendre la totalité des biens à leur ancien propriétaire, désirant par-là ne surtout pas profiter de biens d'autrui. Comment comprendre que dans notre situation, Avraham s'intéresse aux cadeaux des égyptiens ?

Dans Michlei (les proverbes), le roi Salomon écrit « Si ton ennemi est affamé, donne-lui du pain ». Lorsqu'on éprouve de la haine envers une personne, la seule manière d'extirper ce sentiment de notre cœur est de lui donner. Logiquement on pense donner à celui qu'on aime. Mais Rav Dessler explique qu'on aime celui à qui on donne. C'est la raison pour laquelle un père aime souvent davantage son fils que l'inverse. On développe de l'amour en donnant.

Les sentiments sont souvent réciproques. Si on déteste quelqu'un, on a de fortes chances pour que lui aussi éprouve du ressenti à notre égard. En revanche, si on décide de développer de l'amour envers cette personne, automatiquement et souvent sans le savoir, l'autre aussi sera plus aimant. C'est pourquoi le roi Salomon nous incite à donner du pain à notre ennemi afin de développer de l'amour à son égard et espérer que lui aussi développe réciproquement de tels sentiments.

Avraham Avinou craignait que les Egyptiens ne découvrent son subterfuge et en viennent à le tuer. Il décida de les contraindre à lui offrir des cadeaux pour qu'il leur donne sa sœur en mariage. Ainsi ils seront dans une dynamique de don et développeront ainsi un sentiment d'amour à son égard. Même si le pot aux roses se découvre, les Egyptiens ne pour-

ront le mettre à mort. Ainsi fut son intention, au début ils me couvriront de cadeaux et ce sont ces cadeaux qui me sauveront la vie et les empêcheront de me tuer.

Les frères de Yossef craignirent fortement que sous un excès de colère, Yossef décide de les tuer. Pour éviter cette situation, Yossef leur répondit, « ne vous en faites pas, je vais désormais veiller à votre subsistance ». En m'habituant à vous donner, je vais déraciner mon sentiment profond de haine et cela empêchera le pire d'arriver, même dans une situation de colère incontrôlable. Promettre de ne pas se venger aurait été insuffisant, car il y a des moments où l'on se maîtrise difficilement. En revanche, la meilleure des assurances est de se mettre dans une situation de don perpétuel, car quand on donne on finit par s'attacher profondément et par aimer. Les frères se virent donc obligés d'accepter un tel compromis. Yossef veillerait désormais à leur subsistance. Mais combien il est difficile d'accepter de recevoir du bien de quelqu'un à qui on a fait du mal ! C'est un sentiment presque insupportable, le verset littéralement traduit bien

leurs sentiments contradictoires. « **Pourvu que Yossef nous déteste** » à la fois ils craignent sa réaction, mais d'un autre côté il est très difficile d'accepter de recevoir du bien d'autrui, surtout quand on lui a fait du mal. (Maguid de Douvno)

Lorsqu'un homme faute, Hachem peut décider de le punir ou de le combler de bonté. Un homme perspicace pensera alors « Vois le mal que je fais à D... et vois quel bien Il me rend » Cela doit développer un sentiment de malaise et nous pousser à quitter nos mauvaises voies. Hachem nous aime tellement et nous le faisons souffrir. On retrouve le même principe dans l'éducation. Un enfant qui sent que ses parents l'aiment profondément se verra souvent incapable de les décevoir et de leur causer de la peine.

Comment mesurer l'amour que D... a envers chacun de nous ? On voudrait tous s'assurer que D... nous aime profondément. Le Or A'haim nous enseigne que les sentiments sont toujours réciproques. Si nous même aimons profondément Hachem, si on aime Ses commandements et les accomplissons avec joie et non comme une lourde charge, il est évident qu'Hachem nous aimera. Si au contraire nous appréhendons les Mitsvot comme une contrainte dont il faut se débarrasser rapidement, c'est la preuve que notre amour de D... est limité. Une des manières de nous rapprocher de D... et d'améliorer nos relations est de donner. Investissons-nous davantage dans leurs accomplissements, ne cherchons pas à les alléger au contraire, mettons-y toutes nos forces et notre énergie. Ainsi on s'attachera à Ses ordonnances, on aimera D... davantage et automatiquement Il nous aimera en retour ! Ce principe est valable aussi bien avec D... qu'avec notre entourage. Si une relation avec autrui est quelconque et n'apporte pas assez de satisfaction, pensons à donner sans limites, gratuitement, ainsi on commencera à l'apprécier et on verra s'éveiller les mêmes sentiments à son égard.

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



Instant de famille

Rav Aaron Partouche

VALORISER NOS ENFANTS

« **On a dit à Yaacov : «voici ton fils Yosseph vient vers toi », et Israël se renforça et s'assit sur son lit.** » (Beréchit 48, 2)

Comment se fait-il que dans un même verset, on utilise d'abord le prénom « Yaacov » et ensuite « Israël » ? Certes Yaacov avait ses deux prénoms, mais pourquoi commencer avec l'un pour finir avec l'autre ?

Rav Haïm Chmoulevits répond en disant que le prénom Yaacov est le niveau petit de Yaacov tandis que Israël est le niveau supérieur.

Yaacov arrive à la fin de sa vie, il est malade. Mais à partir du moment où il entend que son fils, le vice-président de l'Égypte vient le visiter alors ça lui donne des forces, il peut même s'asseoir sur son lit, chose qu'il n'au-

rait jamais pu faire en temps normal. La visite d'un grand homme a décuplé des forces enfouies chez Yaacov.

Les parents sont aussi comme des rois devant leurs enfants. Si nous jouons notre vrai rôle de parents avec nos enfants, cela leur donnera des forces pour affronter leurs épreuves dans leurs vies. Si nous croyons en eux et les valorisons, alors on les fera réussir. (Tiré 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 Mordékhaï Bismuth

SOYEZ AGRÉABLEMENT SURPRIS (suite)

Il est donc bien entendu préférable dans une telle situation, d'adapter notre vie à son aspect provisoire, et de toujours se sentir en quelque sorte comme un touriste ou un étranger dans ce monde. On doit être assis sur ses valises, et peu importe le lieu où l'on se trouve, en Israël ou ailleurs. Peu importe l'âge que l'on ait : 20, 30, 40 ans... Peu importe le nombre de belles histoires que l'on ait entendues sur Machia'h et la Délivrance Finale, qui pourraient nous inciter à penser que : «Voilà tant d'années qu'il n'est pas venu, il ne viendra pas d'ici les 20 prochaines années au moins de toutes façons ! »

Alors on investit dans des maisons, des immeubles, des voitures, et l'on se charge de bagages supplémentaires, de surplus. Et lorsque les haut-parleurs retentiront, nous aurons bien du mal à bouger, à tout quitter... nous n'aurons pas le temps de vendre quoi que ce soit si l'on veut embarquer.

Ainsi va la vie, plus l'homme investit ici-bas, plus il s'alourdit, plus il remet sa Emouna en la venue du Machia'h en question, car il est difficile d'accepter de vivre une vie précaire avec tant d'attaches matérielles. La venue du Machia'h est imminente, nous en approchons à grand pas, tous les signes le prouvent !

Dans le Traité Sanhédrine (97a), nous est enseigné ceci : « Trois choses viennent sans que l'on y pense : le Machia'h, une trouaille et un scorpion. » Comme une trouaille à laquelle on ne s'attend pas, le Machia'h se révélera soudainement, sans que l'on ait pu prévoir le moment de sa venue.

Dans son commentaire, le Maharcha explique le lien qui existe entre le Machia'h, une trouaille et un scorpion : « Si le Juif est méritant, la venue du Machia'h le surprendra comme le ferait une bonne trouaille, elle le réjouira et lui profitera. S'il n'est pas méritant, la venue du Machia'h sera pour lui comme la mauvaise surprise d'une piqûre de scorpion. » Il est aussi impossible de déterminer le moment où l'on ferait une trouaille, que celui où un scorpion nous piquerait, que de connaître la date de la Délivrance Finale.

Et nous implorons Hachem trois fois par jour dans la Amida, afin qu'il hâte la venue du Machia'h. Nous prions le cœur brisé, conscients combien nos fautes empêchent ou retardent sa venue.

La trouaille et le scorpion permettent d'appréhender à quel point la Délivrance surviendra par surprise, à un instant X inconnu dans le temps. Ce n'est pas le fait de chercher un objet toute la journée ou de marcher dans un lieu fréquenté par des scorpions qui enlèverait la surprise que l'on ressentirait face à l'un ou l'autre au moment de la rencontre. Et bien pour la Délivrance il en est de même : on y pense, on prie, on l'attend, on s'y prépare, mais le moment précis de sa venue nous est inconnu, et nous surprendra.

Baroukh Hachem, notre génération vit un grand retour de nombre de Juifs vers Le Créateur du monde et Sa Torah. Nous assistons à l'édification de multiples établissements d'étude de la Torah, de cours, de conférences... Nous devons poursuivre dans cette voie et décupler nos forces et nos efforts afin de mériter d'assister au « Happy End » tant attendu !

Cette progression que nous vivons est comparable à la poussée d'une graine. Elle est d'abord plantée, puis germe sous la terre, pousse, et finit par pousser en opérant une percée de la terre vers la lumière.

Il en est de même pour nous, surtout à l'époque à laquelle nous vivons, nous sommes profondément troublés par les événements souvent incompréhensibles qui se déroulent sous nos yeux, depuis la funeste Shoah jusqu'aux attentats et autres attaques haineuses incessants que nous subissons aujourd'hui, et l'on en arrive parfois au désespoir. Mais il faut au contraire se sentir pleins d'espoir ! Le peuple Juif a déjà passé le temps des semailles, et le temps des moissons est tout proche ! Il est sur le point d'éclorre, de sortir de terre et de voir la lumière qu'il attend depuis si longtemps.

En ces temps difficiles où tant d'ennemis s'acharnent contre nous, chacun doit rechercher des ressources intérieures, Dieu nous alimente à chaque instant, elles ne manquent donc pas ! Chacun doit se surpasser dans un élan spirituel que nulle armée, nul gouvernement et nul ennemi ne seront en mesure d'arrêter.

Et afin d'être agréablement surpris par la venue du Machia'h, continuons à prier et à nous renforcer chaque jour dans les voies de la Torah.

Rav Mordékhaï Bismuth ☎054.841.88.36
mb0548418836@gmail.com



L'anecdote de la semaine

Rav Moché Bénichou

« Israël remarqua les enfants de Yossef, et il dit: "Qui sont ceux-là?" » (Berécht 48-8)

Pendant la seconde guerre mondiale, les Allemands conquièrent une grande partie du Maroc. La ville de Boudniv où notre Maître Baba Salé zatsal était Rav, était connue pour sa prison fortifiée dans laquelle étaient emprisonnés les suzerains locaux détrônés. Parmi eux, il y avait le pacha connu du nom de Al-Rhaj Tahami El Guilawi. Ses détenteurs le torturèrent et l'humilièrent jusqu'au jour où il devait être jugé et exécuté. Le jour du jugement arriva. Ses détenteurs le firent courir dans toutes les rues de la ville enchaîné et accompagné de policiers. Quand ils passèrent par le quartier juif, le pacha aperçut Baba Salé sortant de chez lui. Il s'arrêta et demanda: "Sage juif, as-tu des enfants?" Les policiers qui l'accompagnaient s'arrêtèrent pour écouter la conversation entre le pacha, considéré comme un dangereux prisonnier menaçant la sécurité du pays, et le Rav. Notre Maître se rendit compte de la situation et se mit à trembler. Qui sait s'ils n'allaient pas l'accuser de pactiser avec l'ennemi...sans parler de la politique des Allemands envers les Juifs à cette époque... Cependant, ce suzerain avait été bon envers les Juifs; il se pouvait qu'il règne de nouveau un jour; et il demandait à présent de s'entretenir avec le Rav. Baba Salé décida s'en remettre entièrement à Dieu et répondit: "Oui, j'ai un fils unique". "Comment s'appelle-t-il?" demanda le pacha. "Méïr", répondit notre Maître. "Bénis-le", ordonna le pacha. Notre Maître murmura rapidement une bénédiction dans l'atmosphère tendue qui régnait. "Ce n'est pas ainsi que l'on bénit son fils!", déclara le pacha; "Bénis-le du plus profond de ton cœur!" Notre Maître formula sa bénédiction avec plus d'intensité et le pacha lui

BÉNÉDICTION DE PACHA

chuchota dans l'oreille: "Ajoute également mon nom dans ta bénédiction afin que ton Dieu tout-puissant me sauve de mes détenteurs". Baba Salé ajouta le nom du pacha dans sa bénédiction et quand il eut terminé, les policiers emmenèrent le pacha devant le tribunal. A la surprise générale, le pacha fut déclaré innocent et fut libéré. Sa première destination fut la maison de Baba Salé. Il se présenta devant notre Maître et lui dit: "Je suis convaincu que c'est par le mérite de ta bénédiction que j'ai été libéré. Ce n'est pas le moment de s'attarder à présent. Je te prie de bien vouloir te souvenir de ceci: quand la guerre sera terminée, viens dans mon palais à Marrakech ou à Fez". A la fin de la guerre, Baba Salé se rendit dans le palais d'été du pacha à Fez. Après avoir échangé quelques politesses, la conversation tourna autour du sujet du jugement. Notre Maître dit au pacha: "Une chose échappe à ma compréhension; que vous me demandiez de vous bénir, d'accord, mais pourquoi bénir aussi mon propre fils avant?" "Vraiment, tu ne comprends pas?" s'étonna le pacha. "Une bénédiction est efficace quand elle sort du plus profond du cœur. En effet, la bénédiction d'un père pour son fils est forcément prononcée avec la plus profonde sincérité! Je savais que si tu ajoutais mon nom à cette



bénédiction, je profiterais également de sa force. La preuve en est que j'ai été libéré immédiatement, et la chance m'a souri. A présent que je te dois la vie, que désires-tu que je t'accorde?" Notre Maître Baba Salé répondit: "Je souhaite que tu prennes toujours position en faveur de mes frères juifs contre tous ceux qui les oppriment". Le pacha promit et respecta cette requête.

Rav Moché Bénichou



Découvrez les fiches pratiques

- Les 13 attributs
- Chéma Israël
- Bénédiction
- Téfilot

Téléchargez, imprimez, partagez...
www.OVDHM.com

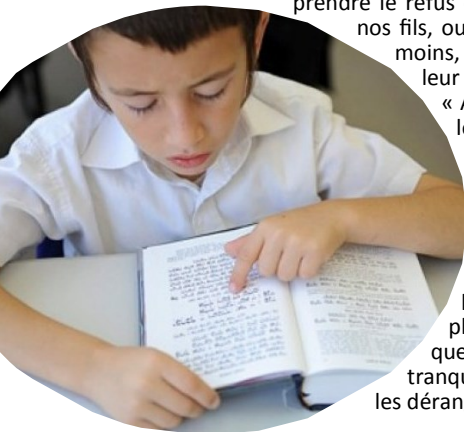


Une histoire de Moussar

Nos sages nous racontent...

AIDER AU BON MOMENT

Rav Eliyahou Lopian zatsal raconte qu'à l'époque de la première guerre mondiale, une véritable famine éclata. Tous leurs voisins firent revenir leurs enfants de la Yéchiva afin que ceux-ci aillent se procurer des vivres pour que la famille ne meure pas de faim. Nous-mêmes, raconte le Rav, nous avions neuf garçons et tous étudiaient dans des Yéchivot Kedochot. Mon épouse n'était pas prête à les faire quitter l'étude, que D.ieu préserve, ne fût-ce que pour un moment. Voyant que la famine se poursuivait, les voisines n'arrivaient pas à comprendre le refus de mon épouse de demander à nos fils, ou à deux ou trois d'entre eux au moins, de nous aider. Voici ce qu'elle leur répondit :



« Aujourd'hui je n'ai pas besoin de leur aide. La famine, nous la surmonterons, avec l'aide d'Hachem. Par contre, il arrivera un temps où leur aide sera indispensable. Quand ? Lorsque nous serons dans le monde de Vérité, le Olam haba ! Là-bas, leur aide sera d'une beaucoup plus grande utilité. C'est pour cela que je les laisse aujourd'hui étudier tranquillement et m'efforce de ne pas les déranger un seul instant. »



Une vie saine selon la Halakha

Rav Yé'hezkel Is'hayek Chlita

PRENEZ SOIN DE VOS GENCIVES...

On s'inquiète de l'état santé de nos dents, mais pas de celui de nos gencives. Certes, les dents sont très importantes car, sans elles, il est difficile de se nourrir même avec un dentier. On sort de chez le dentiste tout content quand il n'a décelé aucune carie. C'est une très bonne nouvelle, mais qu'en est-il des gencives ?

Elles relient les dents à l'os de la mâchoire, les enserrant et les entourent. L'accumulation de résidus et de bactéries, due à une mauvaise hygiène buccale, entraîne un recul des gencives et une gingivite, qui oblige parfois à arracher des dents non cariées.

« Pourtant, vous m'avez déclaré, il y a vingt ans, que j'avais de bonnes dents ! »
 - C'est parfaitement vrai, lui répond le dentiste mais que puis-je faire ? Les gencives ne sont pas en bon état ! »
 - Pourquoi ne pas me l'avoir dit plus tôt ?
 - Pas de réponse !

Les gencives, porte d'entrée au corps

Les gencives infectées permettent aux microbes de pénétrer dans les vaisseaux sanguins. Des études ont démontré qu'il existe un lien étroit entre les maladies des gencives et les maladies cardiaques. Certains indices laissent à penser qu'une infection prolongée des gencives augmente le risque des maladies cardiovasculaires.

Traitement des gencives et des dents

Mastication prolongée : lorsqu'on mâche bien la nourriture, la mastication renforce les gencives.



Il est conseillé de manger des crudités (carotte) et de mastiquer longtemps jusqu'à l'obtention d'une purée. Mais attention, mâcher un chewing-gum pendant plus de trois heures, casser quotidiennement des choses dures avec les dents ou encore se ronger les ongles, causent des dégâts irréversibles aux mâchoires ! Il ne faut pas consommer d'aliments glacés ou brûlants, le contact avec le froid ou le chaud abîmant les gencives.

On veillera à se brosser les dents pour déloger les résidus de nourriture entre les gencives et les dents. De même qu'il faut faire régulièrement la vaisselle, on doit se nettoyer la bouche après chaque repas ou, au moins, avant de dormir. Il est conseillé d'utiliser un cure-dents et du fil dentaire selon les recommandations du dentiste.

Il est conseillé de pratiquer un détartrage tous les six mois au moins chez un dentiste ou un assistant dentaire. Le citron et le vinaigre risquent d'attaquer l'émail des dents et de causer un dommage irréversible. Il convient donc de ne pas prendre de boissons citronnées ou vinaigrées ou de se rincer la bouche après en avoir consommé.

Tout cela contribue à avoir des gencives saines qui pourront soutenir les dents pendant de longues années.

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



Les brochures



Les ouvrages



Les fiches pratiques




La Daf de Chabat

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 kédoula et la lecture de la torah
 VEILLEZ A DEPOSER CE FEUILLET DANS UN ENDROIT COMPATIBLE AVEC SA KEDOUCHA



BÉNÉDICTION SUR LE TONNERRE ET L'ÉCLAIR

En voyant un éclair, on récite la bénédiction suivante :

(Traité Berakhot 59a - Choul. Aroukh O.H. §227 ;1 Michna Broura §5 - Hazon Ovadia Tou bi Chevat p 461)

הַעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ	יְיָ יְהוִה	אֱתָהּ	בְּרוּךְ
Roi de l'univers		Notre D.ieu, Le Tout-Puissant, Maître de toutes les forces	l'Éternel, Maître de tout, Celui qui fut, Qui est et Qui sera.		Tu es la source de toutes bénédictions

Baroukh Ata Ado-naï, É-lohénu Mélékh Haôlam, ôssé Maâssé berécht.

עוֹשֶׂה מַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית:
qui crée l'oeuvre de la création.

En entendant le tonnerre, on récite la bénédiction suivante (ibid):

הַעוֹלָם	מֶלֶךְ	אֱלֹהֵינוּ	יְיָ יְהוִה	אֱתָהּ	בְּרוּךְ
Roi de l'univers		Notre D.ieu, Le Tout-Puissant, Maître de toutes les forces	l'Éternel, Maître de tout, Celui qui fut, Qui est et Qui sera.		Tu es la source de toutes bénédictions

Baroukh Ata Ado-naï, É-lohénu Mélékh Haôlam, chéko'ho ougvourato malé ôlam.

שְׁבוּחוֹ וְגִבּוֹרָתוֹ מְלֵא עוֹלָם:
dont la force et la puissance remplissent le monde.

• **Quel est le laps de temps pour réciter ces bénédictions?**
 Ces bénédictions doivent être récitées immédiatement après avoir vu l'éclair ou entendu le tonnerre, dans un laps de temps nécessaire pour prononcer les mots « Chalom 'Alékha Rabbi/paix sur toi Rabbi ». (Choul. Aroukh O.H. §227 ;3 Michna Broura §12 – voir aussi Choul'hane Aroukh OH 582 ;1-2 Michna Broura§7)

• **Que faire si ce laps de temps s'est écoulé ?**
 Une fois ce temps écoulé, on ne pourra plus réciter la bénédiction. Cependant on attendra jusqu'au prochain éclair ou tonnerre, pour pouvoir réciter la bénédiction. (Choul. Aroukh O.H. §227 ;3 Michna Broura §12 - Hazon Ovadia Tou bi Chevat p 466)

• **Combien de fois est-il possible de réciter ces bénédictions dans une même journée?**
 Ces bénédictions ne se prononcent qu'une seule fois par jour. On considère une journée, du lever du soleil du jour jusqu'au lever du soleil du jour suivant. Exemple, si l'on a fait la bénédiction le matin, on ne la réitère pas le soir, même si beaucoup de temps s'est écoulé. La nuit dépend du jour précédent, comme pour les bénédictions de la Torah (Hazon Ovadia Tou bi Chevat p465 ; Halikhot Chlomo p287 §25). Cependant, si durant la même journée, les nuages se sont totalemtent dissipés et que le ciel s'est éclairci; si le ciel s'assombrit de nouveau, on réitérera ces bénédictions pour un nouvel éclair ou tonnerre. (Choul. Aroukh O.H. §227 ;2 Michna Broura §8 – Piskei Tchouva §227 ;7 note 34-35-36)

• **Peut-on s'acquitter d'une seule bénédiction pour le tonnerre et l'éclair ?**
 Si l'on voit un éclair et que tout de suite après on entend le tonnerre, on ne récitera que la bénédiction de « ôssé Maâssé berécht ». On sera tout de même quitte si l'on a récité «chéko'ho ougvourato malé ôlam» à la place. (Choul. Aroukh O.H. §227, Maguène Avraham§1 et Michna Broura §5 – Hazon Ovadia Tou bi chevat p465)

Les "pratiques" d'OVDHM

Si vous désirez recevoir ces fiches pour votre communauté ou participer à son édition pour le « zikouï harabim/le mérite du public », contactez-nous en Israël 054.841.88.36 - en France 01.77.47.66.22 - www.OVDHM.com
 VEILLEZ A DEPOSER CETTE FICHE DANS UN ENDROIT COMPATIBLE AVEC SA KEDOUCHA

