בס״ד

OVDHM

La Daf de Chabat

Feuillet N°41

L'étude de cette semaine est dédiée pour l'élévation de l'âme de Yossef 'Haïm Rostan ז״ל ben Avraham

ת.נ.צ.ב.ה.

VAÉRA

www.OVDHM.com - dafchabat@gmail.com

Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhaï Bismuth

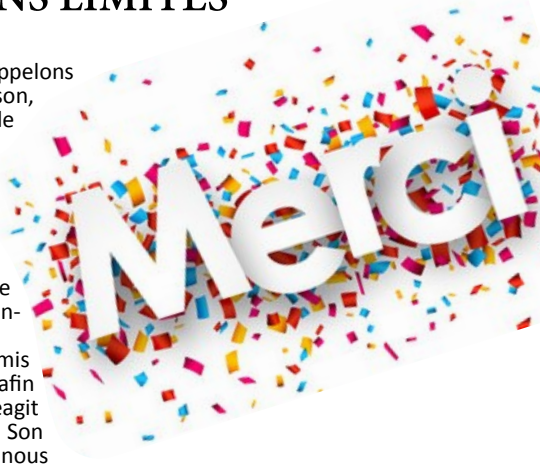
RECONNAISSANCE SANS LIMITES

« Hachem dit à Moché : Dis à Aharon : « Prends ton bâton et étends ta main sur les eaux d'Égypte, sur leurs rivières, sur leurs canaux et sur leurs étangs... elles seront sang, le sang sera dans tout le pays d'Égypte, et dans les bois et dans les pierres.» Chémot (7 ; 19)

Dans la Paracha de cette semaine, nous évoquons sept des dix plaies infligées aux égyptiens lorsqu'ils refusèrent de laisser partir les Hébreux. Les trois premières plaies avaient été envoyées par Aharon et non par Moché Rabénou. La plaie du sang transforma toutes les eaux d'Égypte en sang. Les grenouilles jaillirent par milliers de l'eau. Ces deux plaies provenaient donc de l'élément eau. Et c'est du sable que provint la plaie de la vermine.

Étrangement, Moché se retint de frapper l'eau et le sable, il délégua ce rôle à son frère. En réalité, il agit ainsi afin de ne pas user d'ingratitude envers «ceux» qui lui avaient fait du bien.

Le Midrach (Raba 9;10) nous enseigne que dans un premier temps, Hachem avait ordonné à Moché d'étendre sa main sur le fleuve pour infliger la première plaie. Mais Moché demanda à Hachem s'il était juste qu'il agisse ainsi. Comme il est dit : « Celui qui a bu de l'eau d'un puits ne doit pas y jeter de pierre.» Rappelons que Moché, nourrisson, avait été déposé sur le fleuve dans un panier d'osier, afin d'être sauvé du décret de Pharaon, et que Hachem, par l'intermédiaire de l'eau, l'avait dirigé vers la maison de Pharaon pour qu'il y grandisse.



Ce scénario a donc été mis en place par Hachem, afin d'éprouver Moché qui réagit selon les « attentes » de Son Créateur, cela afin de nous enseigner la Mitsva de Hakarat Hatov, le devoir de reconnaissance.

Suite p3

Autour de la table de Chabat

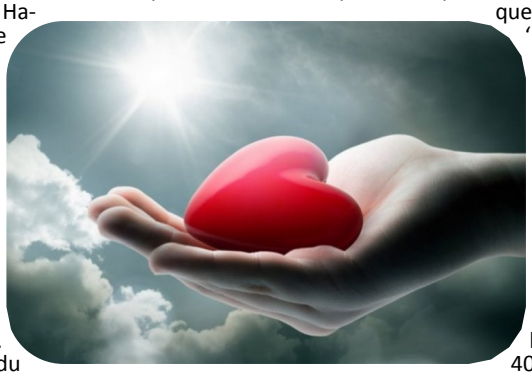
Rav David Gold

CŒUR DE PIERRE & PARTAGE DE SOUFFRANCES

Pourquoi Hachem a-t-il endurci le cœur de Pharaon?

Le verset dit: 'Et Moi (parle Hachem) je vais endurcir le CŒUR de Pharaon et multiplier mes prodiges en terre d'Egypte' (Vaéra 7.3).

Nous savons qu'il existe un principe fondamental dans la Thora, c'est celui du libre arbitre. C'est-à-dire que l'homme est libre dans ses actions de faire ou non les Mitsvot. C'est justement cette liberté qui nous gratifiera de la récompense (dans le Monde à venir) ou de la sanction par rapport à nos choix. Car si on avait été 'obligé' par Hachem de faire la Thora, il n'y aurait plus de mérite ni de salaire! C'est quelque chose de simple à comprendre.



Il nous faut donc comprendre cet endurcissement du cœur du Roi d'Egypte qui va à l'encontre de notre principe. Pourquoi Hachem a empêché Pharaon de faire Téchouva? Le Rambam dans Hilchot Téchouva (6; 3) donne l'explication qu'à partir du moment où le fauteur multiplie ses fautes alors Hachem lui retire son libre arbitre pour ne plus faire Téchouva: c'est un châtiment. Il prend l'exemple de Pharaon qui sera puni par le fait qu'il ne pourra pas se repentir de ses actions et donc n'aura pas droit à réparer le mal fait !

Le Beit Halévy explique d'une autre manière que cela vient pour contrebalancer l'effet des plaies d'Egypte. En effet, nous savons qu'Hachem cherche le repentir du fauteur, mais cela ne peut être accepté que lorsque la personne est honnête avec elle-même. Comme disent les Baalé Moussar lorsque l'on fait Téchouva, même sur une petite partie de nos fautes, il faut que ce soit avec un plein engagement de la personne. Revenons à Pharaon, s'il avait, dès les premières plaies, accepté que les Bné Israel sortent d'Egypte cela ne serait pas venu de sa volonté propre, mais uniquement parce qu'il y aurait été obligé. C'est une Téchouva forcée qui n'est pas reçue par Hachem! D'après le Rav cet endurcissement est venu pour dévoiler la véritable volonté de Pharaon, qu'en fait, il n'avait aucune volonté de reconnaître la grandeur d'Hachem !

On peut extrapoler dans le domaine de l'éducation, chacun d'entre-nous souhaite que ses enfants grandissent dans la Thora. Le but de tous ces efforts, à ne pas oublier, c'est que l'adolescent puis l'adulte poursuive par lui-même la voie tracée par ses parents. Le résultat ne sera atteint que si l'adolescent vit la Thora non pas comme une contrainte mais comme un mode de vie délibérément CHOISI. Le travail est long, mais le jeu en vaut la chandelle !! »

Comment Hachem a réduit la durée de l'esclavage égyptien?

Lorsqu'Hachem promet à Avraham Avinou la terre d'Israel (Béréchit 15.8), ce dernier lui demanda: 'de quelle manière vais-je savoir que j'hériterai de la terre sainte ?' La guémara (Nédarim 32) dit qu'il y avait un manque de confiance de la part d'Avraham. A cause de cela Avraham sera puni par l'exil de sa descendance sur une terre étrangère (l'Egypte). Beaucoup de commentateurs posent la question : « voilà que le père faute et les fils ... trinquent !? » On retiendra le commentaire du 'Hida qui explique que l'exil en Egypte était une préparation au Don de la Thora, car pour recevoir ce grand cadeau il fallait se défaire de toutes les impuretés et des mauvais traits de caractère !

Après cela il nous reste à expliquer pourquoi Hachem a raccourci cet exil. Car on le dit bien dans la Hagada de Pessah "Hachem 'Hichev èt Haquets" c'est-à-dire qu'Il a raccourci la période d'esclavage de 400 ans à 210 années? Pour répondre, on s'inspirera du « Parachat Drakhim » (§5) qui dit que : lorsqu'Hachem a décidé que la postérité d'Avraham subira un exil de 400 années, était incluse la difficulté de l'esclavage et toute la souffrance que le peuple devait endurer. Mais, puisque la natalité du Clall Israel a prodigieusement augmenté, la somme de souffrances qui devait au départ s'abattre sur une petite quantité de personnes s'est finalement abattue sur un plus grand nombre d'individus et nécessairement l'intensité de l'asservissement a diminué en proportion de leur nombre!! Et, continue le Rav, c'est cela l'intention des Sages quand ils disent :' par le mérite des femmes pieuses du Clall Israël on a été libéré', c'est une allusion à l'explosion démographique qui a permis le raccourcissement du temps de labeur en Egypte d'après le principe énoncé !!Formidable!

De là on peut avancer une autre idée : celle « Nossé béôl yim Havéro » que l'on peut traduire par « partager la souffrance de son prochain » c'est peut être aussi le même principe qui est à l'œuvre: lorsque je partage la souffrance de mon prochain, c'est une manière de 'diluer' l'épreuve qui est envoyée à mon prochain. A réfléchir!

Rav David Gold ☎00 972.390.943.12

Zoom sur la Paracha...

Rav Michaël Guedj *Chlita*

COMME DES GRENOUILLES

Nabuchodonosor fut un souverain terrible qui régna sur la casi totalité de la terre. Il détruisit le Beth Hamikdach, conquit Erets Israël et exila les Juifs en Bavel. Plein d'orgueil, il décida de faire ériger une statue immense à son image et contraint les nations du monde à s'y prosterner. Les Juifs eux aussi furent obligés d'agir de la sorte. Seuls 'Hanania, Michael et Azaria décidèrent d'enfreindre la parole du gouverneur et refusèrent de se prosterner devant cette statue. On les jeta dans une fournaise ardente de laquelle ils furent sauvés par miracle. Ce fut un grand Kidouch Hachem.

Dans le traité de Pessahim (53b) Todous le Romain s'interpelle, comment ces trois hommes furent convaincus qu'il fallait risquer leur vie ? La Guemara répond qu'ils l'apprirent des grenouilles. Lors de la plaie en Egypte, certaines n'hésitèrent pas à se jeter dans les fours d'Egyptiens afin de contaminer leurs pains. Or, elles ne reçurent pas un pareil ordre et pourtant sacrifièrent leurs vies. Nous autres, Juifs avons l'interdiction de nous prosterner devant des idoles, nous devons donc nous aussi sacrifier nos vies pour la sanctification du nom divin.

Il est étonnant que Todous affirme une telle chose. Le Passouk déclare explicitement « Les grenouilles pénétreront dans vos maisons, dans vos chambres et dans vos fours. » De plus, il y a trois raisons pour lesquelles un homme doit préférer se laisser mourir plutôt que de les transgresser, il s'agit du meurtre, de l'adultère et de l'idolâtrie. Pourquoi avoir besoin d'apprendre une telle attitude des grenouilles ?

D... décréta à Avraham que sa descendance serait esclave durant 210 ans dans une terre étrangère. C'est ainsi que les fils de Yaakov furent asservis cruellement pendant toute cette période. Toutes les tribus à l'exception de Levi qui échappa à ce décret. Ils ne quittèrent pas les bancs de l'étude et se consacrèrent nuit et jour à la Torah. Comment comprendre une telle différence ? N'était-ce pas une forme d'injustice ?

Les Tossafistes dans le traité de Ketoubot (30b) expliquent que la statue érigée par Nabuchodonosor n'avait pas des fins idolâtres. Ce fut l'orgueil qui motiva une telle construction, ce souverain ne se prenait pas pour un dieu mais débordait d'orgueil et courrait après les honneurs. C'est la raison pour laquelle il n'y avait pas de réelle obligation de se laisser mourir. Cependant son honneur était tellement important qu'il se prenait pour le roi du monde. Rappelons qu'il avait réussi à conquérir Jérusalem, détruire le Beth Hamikdach, choses impensables pour tous les souverains de l'époque qui en connaissaient la valeur spirituelle et craignaient d'agir de la sorte. Nabuchodonosor osa accomplir l'impossible et à ce titre il se sentait supérieur à tous et pensait avoir même dépasser la force du Créateur.

A ce titre, il fallait un homme capable de défier l'orgueil de ce souverain. Un homme qui aurait l'audace de refuser de se prosterner devant lui. Cette mission incombait à tout le peuple juif en générale mais rare était ceux qui furent prêts à sacrifier leur vie pour sanctifier le nom de D.... Il était facile de décliner toute responsabilité en espérant que quelqu'un d'autre agisse de la sorte.

Les grenouilles agirent bien différemment. Il est vrai qu'il leur fut ordonné de rentrer dans les fours mais il ne fut pas précisé qui parmi elles devraient se sacrifier. Chacune aurait pu estimer qu'elle préférait laisser cet honneur à sa voisine. Le Daat Zekenim explique qu'après la plaie, toutes les grenouilles périrent à l'exception de celles qui acceptèrent de se jeter dans les fours.

« Un homme ne perd jamais à écouter Mes voies » Nous vivons dans un monde d'illusions. On croit trop souvent qu'écouter Hachem et Ses commandements nous limitent dans nos plaisirs. Un des principes de Emouna est de croire profondément que l'on ne perd rien en respectant les voies d'Hachem au contraire. Les grenouilles qui prirent sur elle l'ordre d'Hachem et se jetèrent dans le four, non seulement ne périrent pas mais se fut les seules à rester en vie une fois la plaie terminée. Il en fut ainsi à l'époque de Hanania, Michael et Azaria. Il existait une obligation générale de sanctifier le nom divin et de montrer que Nabuchodonosor n'était pas tout puissant pourtant chacun espérait que l'autre agisse. Il était difficile de décider de sacrifier sa vie alors qu'on pensait aisément que d'autres le pourrait. De l'attitude des grenouilles, nous apprenons que celui qui respecte les voies de D... n'est jamais perdant. En effet, ces trois hommes eurent la vie sauve et par leur mérite, une sanctification du nom divin eut lieu.

Rav Michaël Guedj *Chlita*
Roch Collel « Daat Shlomo » Bneï Braq
www.daatshlomo.fr

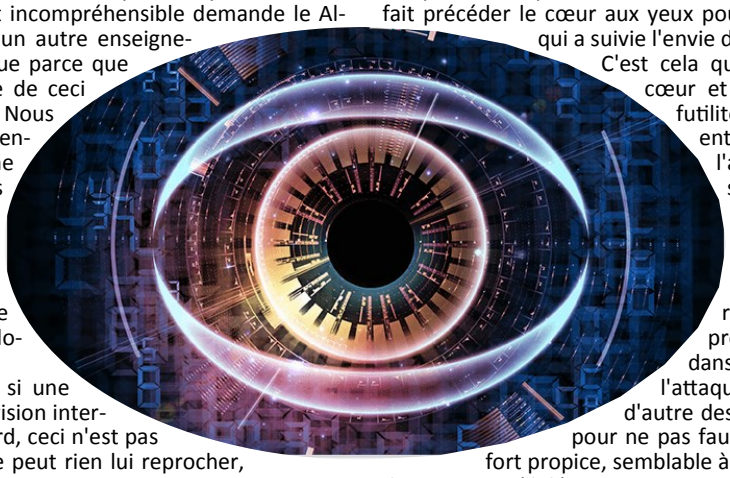
Le 'hizouk des Chovavim

Renforcement en cette période propice

LES PENSÉES DU CŒUR

Nous lisons deux fois par jour dans le Chéma Israël, le verset «vous n'explorerez pas d'après votre cœur et d'après vos yeux».

À première vue ce verset est incompréhensible demande le Alchikh Akadoch. Effectivement, dans un autre enseignement, nos Sages nous apprennent que parce que l'œil voit, le cœur désire et à cause de ceci l'homme trébuche dans la faute. Nous voyons d'ici que l'œil précède les pensées du cœur et que ces dernières ne naissent qu'après la vue de choses interdites. D'après ce qui vient d'être dit, il aurait fallu faire précéder dans le verset les yeux au cœur et ainsi écrire : «vous ne vous détournerez pas d'après vos yeux et d'après votre cœur» pour respecter l'ordre chronologique.



Ce grand maître nous apprend que si une personne voit par inadvertance une vision interdite et qu'après cela il tourne le regard, ceci n'est pas considéré comme une faute et on ne peut rien lui reprocher, au contraire, il en sera récompensé.

Cependant, l'homme qui contemple des choses interdites par choix, après réflexion, parce qu'il recherche à assouvir les envies de son cœur pour satisfaire l'envie de ses yeux, sur cela transgresse l'interdiction « d'explorer » d'après son cœur et ses yeux. C'est pour cela que le verset a fait précéder le cœur aux yeux pour nous enseigner que c'est une vue qui a suivie l'envie du cœur qui est reprochable.

C'est cela que D... attend de nous : forcer son cœur et ses yeux à ne pas contempler les futilités de ce monde et à ne pas se laisser entraîner dans ce cercle vicieux comme l'a dit un grand sage : un homme peut simplement marcher dans la rue et transgresser des dizaines ou des centaines d'interdictions.

Il est rapporté dans le livre « Taharat Akodech » de notre maître Rav Aharon Raata Zatsal,-que son mérite nous protège - : « Lorsqu'un homme marche dans la rue et son mauvais penchant l'attaque pour qu'il regarde de part et d'autre des femmes et qui malgré cela s'efforce pour ne pas fauter, c'est alors un moment de grâce, fort propice, semblable à la Neïla de Yom Kipour, pour demander tout ce qu'il désire ».

Extrait de l'ouvrage « Ki tétsé lamilkhama »

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 dafchabat@gmail.com

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

RÉSERVEZ dès à présent la paracha de Béchala'h Yitro Michpatim

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.

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

Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhaï Bismuth

RECONNAISSANCE SANS LIMITES (suite)

Rachi donne l'explication suivante : « Étant donné que le fleuve avait «protégé» Moché quand on (sa mère) l'y avait déposé (afin de le sauver du décret des égyptiens qui avaient décidé de tuer tout enfant mâle Hébreu), ce n'est pas par sa main que le fleuve fut frappé, ni pour la plaie du sang ni pour celle des grenouilles, mais par la main de Aharon. » (Chémot 7;19)
Plus loin Rachi ajoute : « Il ne convenait pas que la poussière fut frappée par Moché, car elle l'avait protégé quand il avait tué l'égyptien : il l'avait caché dans le sable. » (Chémot 8;12)
Moché dévoile ici l'une de ses belles Midot : prodiguer le Bien en exprimant sa reconnaissance envers autrui.
Quelque chose peut nous interpeler dans ce cas ! Nous connaissons tous la reconnaissance humaine envers autrui : une personne nous rend service, nous la remercions et nous nous sentons en quelque sorte redevables envers elle. Or là, nous ne parlons pas de personnes animées, mais d'éléments inertes : l'eau et le sable.
L'eau n'a pas agi, elle a suivi son cours qui a conduit Moché jusqu'à la maison de Pharaon ; quant au sable, sa fonction est de pouvoir recouvrir et dissimuler n'importe quoi, et dans le cas de Moché, il lui permit de cacher le meurtre de l'égyptien. L'eau et le sable ont « agi » sans acte ni raison, ces éléments n'ayant pas de libre arbitre.
C'est ici que l'on découvre la grandeur particulière de Moché, il exprima sa reconnaissance dans un cas où, à première vue, il en était dispensé.
Il souhaita aller au bout de la mitsva. Ceci afin d'ancrer au plus profond de lui-même le sentiment de gratitude que nous devons tous ressentir vis-à-vis d'autrui, quel qu'il soit, et surtout vis-à-vis du Créateur du monde.
En effet, Moché en agissant de cette façon, en se retenant de frapper l'eau et le sable, remercie Son Créateur pour tous Ses bienfaits.
Rien n'est normal, rien n'est acquis, rien ne m'est dû !
L'ouïe, la vue, l'odorat, le mouvement... représentent notre quotidien, nous profitons de nos sens, de nos ressources physiques sans nous poser de questions, sans réaliser toutes nos possibilités. Or cette non-prise de conscience est une erreur. Nous devons sans cesse être reconnaissants envers notre Créateur pour tout ce qu'Il nous offre.
Par exemple, regardons un instant le fonctionnement de notre corps, prodigieux !
Arrêtons-nous simplement sur sa capacité à évacuer les déchets, prosaïque certes, mais éblouissant ! Au point que nos Sages ont écrit une berakha que nous devons dire à chaque fois que nous avons fait nos besoins pour remercier Hachem de cette faculté : Acher Yatsar.
Nous trouvons cette Berakha dans la Guémara (Berakhot 60b):
« Abayé dit : Quand on sort des cabinets, on doit dire : Béni soit-Il Celui qui a formé l'homme avec sagesse et Qui a créé en lui de nombreux orifices et cavités. Il est évident et connu devant le trône de Ta gloire que si l'un d'eux se rompait ou s'obstruait, il serait impossible de survivre et de se tenir devant Toi. Béni sois-Tu, Toi qui guéris toute chair et accomplis des prodiges. »
Lire et relire cette bénédiction, en y réfléchissant, nous fait prendre conscience de la beauté du fonctionnement de notre corps, de l'importance de chaque cavité, cellule, globule... Tout fonctionne bien ? C'est un véritable miracle !
Tellement d'éléments sont nécessaires et indispensables à notre santé, chacun avec ses proportions précises, car si tel n'était pas le cas, 'Hass véChalom, nous ne pourrions pas vivre un instant : un tout petit peu trop de sucre dans le sang, un tout petit peu moins de fer, etc, et la vie devient un cauchemar !
Le Rav Yerou'ham de Mir a dit : « Celui qui réfléchit attentivement à ce qui se passe depuis l'absorption d'un aliment jusqu'à son élimination, devrait envoyer un télégramme à ses proches pour les rassurer et leur dire que grâce à D.ieu, tout va bien. »

Apprendre cette berakha, la transmettre à nos enfants, c'est nous rendre compte du miracle quotidien. Nous les éduquerons ainsi dans la voie tracée par Moché Rabenou, celle de la reconnaissance, vertu propre aux Juifs qui s'appellent « Yéhoudim » en hébreu, de la racine « Léhodot » : reconnaître remercier.

Rav Mordékhaï Bismuth☎054.841.88.36
mb0548418836@gmail:com

L'anecdote de la semaine

Rav Moché Bénichou

PRISON CÉRÉBRALE

« C'est le doigt de Dieu » (Chémot 8-15)

Qui comprend Pharaon? Moché l'informe que le Créateur du monde l'avertit que sa vie et celle du peuple égyptien vont se transformer en cauchemar. Pharaon répond: "Qui est ce Dieu que je devrais écouter?" Bon, on va te montrer qui est Dieu! Les eaux du Nil, source de vie de l'Egypte, se transforment en sang. Tous les poissons meurent, pourrissent et polluent les eaux. Toute l'Egypte est remplie de grenouilles, elles sautent dans les assiettes, elles rentrent dans les vêtements et les draps, c'est atroce! Quelle est la réaction de Pharaon? Ils convoquent ses sorciers qui réussissent à ajouter quelques grenouilles et ceci le calme. La terre et le corps des égyptiens pullulent de poux, seuls les Juifs restent propres ainsi que leurs bêtes. Là, les sorciers ne purent rien faire, si ce n'est que de déclarer : "cette plaie n'est pas envoyée pour obliger Pharaon à libérer le peuple d'Israël; c'est un fléau naturel qui est inscrit dans le signe astrologique de l'Egypte" (Ibn Ezra). Une catastrophe naturelle ou de la malchance, peu importe. Le principal est d'ignorer les évènements. Comment est-ce possible à ce point-là! Réponse : l'homme est prisonnier de sa façon de voir le monde et se crée son propre point de vue sur les évènements. Il n'est pas capable de changer ses perspectives et de comprendre les choses différemment. Il ajuste tout ce qui se passe autour de lui à ce qu'il a déjà dans la tête.

Mais vous comprendrez mieux après cette histoire : un jour, un paysan juif se rendit chez son Rav afin de recevoir sa bénédiction avant son départ. Ce paysan partait en effet s'installer dans la métropole. Le Rav, qui savait que certains Juifs de la ville ne respectaient pas les mitsvot, l'avertit de vérifier scrupuleusement le style de vie de la maison qui lui ouvrirait ses portes et surtout si toutes les règles de cacherout y étaient respectées. Deux semaines plus tard, le Juif revint et raconta que la bénédiction du Rav l'avait aidé car ses affaires s'étaient très bien arrangées grâce à Dieu. Il a réussi à trouver un excellent gîte où la cacherout était en dehors de tout soupçon! "C'était un vrai miracle", s'exclama-t-il, "car à première vue, ces Juifs n'étaient pas du tout religieux. Ils ne se couvraient pas la tête, et n'avaient pas de mézouzot à leurs portes. Mais quant à la cacherout, il n'y avait rien à redire!" Le Rav fut sceptique: Une maison juive sans mézouzot, qui peut garantir que la cacherout y soit respectée? "Comment peux-tu affirmer que la cacherout est respectée?", le questionna le Rav. Le Juif sourit: "Rav, ne soyez pas inquiet! Au début, j'avais également des doutes. Mais j'ai vu comment le couvert était mis et cela m'a rassuré: à côté de chaque assiette, ils ont placé une cuillère à soupe, un couteau et une fourche. J'ai immédiatement comprit que la cacherout était un sujet d'une extrême importance dans cette maison!" "Une fourche?", s'étonna le Rav. "Qu'est-ce que c'est?" "Ah, c'est une idée ingénieuse, une obligation plus stricte qui n'existe que chez les riches! Vous allez comprendre! Ils redoutent qu'une personne se gratte pendant le repas et rendent ainsi ses mains impures. Ainsi, ils ont placé sur le côté un petit trident afin de se gratter sans que les mains ne touchent la peau!" Le regard du Rav s'assombrit. Il comprit que le simple paysan juif avait vu une fourchette pour la première fois de sa vie et ne comprit pas son utilisation. Il crut que cela était une fourche, destinée à garder les mains pures pendant le repas ... Qui sait quelle nourriture il avait mangée en se fondant sur l'existence d'une excellente cacherout imaginaire? Le paysan n'est pas responsable, il est victime de sa façon de voir le monde! Il a traduit une réalité dans les termes de sa vie personnelle, qui représentent son monde à lui...
Pharaon, qui évolue dans un monde où la présence Divine fait défaut, où il n'y a que sorciers et devins, phénomènes naturels et astrologie, analyse le monde selon ces idées-là. Quant à nous, savons-nous regarder le monde qui nous entoure en nous exclamant : "c'est le doigt de D. !!" ou préférons-nous expliquer chaque situation d'un point de vue rationnel ? Disons-nous "D. est notre seul bouclier!" ou bien "Le dôme de fer est notre pièce maitresse!"...

Rav Moché Bénichou

Instant de famille

Rav Aaron Partouche

ÊTRE DANS SON ÉLÉMENT

"Et même la terre où ils se trouvaient" (Chémoth 8, 17)
La Guémara nous dit sur ce verset que lorsque Hakadoch Baroukh Hou envoya la plaie des bêtes féroces, Il plaça chaque animal dans son élément naturel. Ainsi, l'ours polaire était accompagné de sa glace naturelle alors que l'éléphant de son climat désertique, etc… Et c'est précisément le sens de notre verset. Cela afin de ne pas faire faire souffrir les différents animaux qui se trouvaient en Egypte, mais aussi et surtout pour que chaque bête puisse au mieux réaliser ce que Hakadoch Baroukh Hou avait prévu pour lui et administrer aux égyptiens la meilleure punition!
Léavdil Elef Havdalot, un enfant qui se trouve dans son élément naturel réussira à faire des prouesses mais a contrario, s'il se sent mal à l'aise quelque part, il ne pourra pas se réaliser. L'enfant doit se sentir chez lui réellement à la maison ! S'il n'a pas un statut approprié, il perdra confiance en lui. Si à l'école on ne lui donne pas une place qui lui correspond, il se renfermera sur lui-même, ou il la prendra de force (cas assez rares), ou il attirera l'attention sur lui mais de façon négative (malheureusement, bien plus fréquent…). Par contre le fait de l'encourager, de lui donner espoir, de lui dire qu'il peut y arriver, lui donnera des forces pour avancer et réussir et surtout croire en lui. C'est l'élément naturel qui est vital pour l'enfant.

(Tiré du livre : Hinoukh Malkhouti)

Rav Aaron Partouche ☎052.89.82.563
✉eb0528982563@gmail.com

Une vie saine selon la Halakha

Rav Yé'hezkel Is'hayek *Chlita*

LA DURÉE DU SOMMEIL

Voici ce que nos sages rapportent au sujet du sommeil : ***« Le jour et la nuit sont constitués de 24 heures : il est suffisant pour l'homme de dormir le tiers, soit 8 heures.»*** (Rambam, Hilkhot Dé ot 4,4) ; ***« Une personne en bonne santé pourra se suffire de 6 heures de sommeil »*** (Kitsour Choul'han 'Aroukh 71,2) ; ***« Il n'est pas bon pour la santé de dormir trop. Les médecins conviennent qu'il faut dormir entre 6 et 8 heures »*** (Ben Ich 'Haï, parachat Vayichla'h*, lettre alef).

Manque de sommeil
Le manque de sommeil peut rendre agité, nerveux, et même engendrer des maladies. En renonçant chaque nuit à la moitié de ses heures de sommeil, un jeune d'une trentaine d'années se cause du tort et augmente sa prédisposition au diabète. Témoignage sur le 'Hafets "Haïm:
« Bien après minuit, il se rendait à la Yéchiva et demandait aux étudiants d'aller dormir pour préserver leur santé. Il veillait tout particulièrement à la santé des plus fragiles. Un jour, il déclara au sujet de l'un d'entre eux : « Sa façon de se nourrir me fait plus plaisir que sa mise des Téfilines ». (Mèir 'Eynè Israël, chapitre 5,p. 40)

Se coucher tôt
Le processus de croissance, qui se termine entre 18 et 22 ans, est favorisé par des glandes qui sécrètent des hormones et qui travaillent surtout pendant le sommeil, du début de la nuit à minuit, d'où la nécessité de se coucher le plus tôt possible à l'âge de la croissance. Il est également recommandé de surélever la tête du lit de 5 à 10 cm. J'ai aussi entendu que la réflexologie peut faciliter la croissance. Cela vaut la peine d'essayer! Malheureusement, les jeunes d'aujourd'hui ne tiennent pas du tout compte de cette recommandation. Pour eux, onze heures du soir est encore un temps de grande activité, et c'est bien dommage !
Le Ben Ich 'Haï (première année, Parachat Vayichla'h) écrit : « Il vaut mieux dormir durant la première moitié de la nuit, avant minuit ; c'est utile pour la santé du corps et de l'esprit. Selon un illustre sage cité dans Roua'h 'Haïm «se coucher et se lever tôt apportent à l'homme santé, sagesse et force »
Rabbi Dov Zeev Halévi, eut souvent le privilège d'héberger le 'Hafets 'Haïm en été. Quand 'Hafets 'Haïm apprit que son hôte réveillait son fils très tôt pour étudier avec lui avant l'office, il lui déclara que le jeu n'en valait pas la chandelle, car son fils ne rallongerait pas sa vie avec un corps faible. Il lui dit : « S'il vit longtemps, il pourra étudier davantage et atteindre un plus haut niveau en Torah que par une étude trop assidue qui risque d'abréger sa vie ! » (Méor Eynè Israël)

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

Une histoire de Moussar

Nos sages nous racontent…

GRAND SALON OU GRAND COULOIR?

Rabbi Yaacov dit (Pirkeï Avot 4;16) : ***« Ce monde n'est que le couloir du Monde Futur. Prépare-toi dans le couloir, pour que tu puisses entrer dans le Palais. »***
Pour expliquer cette Michna le 'Hafets 'Haïm utilise la parabole suivante : Un propriétaire d'un terrain qui souhaiterait édifier un palais et ferait appel à un architecte compétent pour prendre conseil. L'architecte lui expliquera que le terrain qu'il possède ne pourra contenir et un grand salon et un grand couloir. Il lui expliquera que réduire le salon n'est pas la meilleure solution puisqu'il s'agit d'un espace privilégié de la maison, tandis que le couloir n'est qu'une voie de passage.
Sur son conseil, le propriétaire commencera donc par construire le salon, puis les chambres et enfin le couloir avec ce qui restera.
Cette parabole signifie que durant notre vie ici-bas, nous devons d'abord et avant tout édifier un palais pour notre âme, cette vie n'étant que le couloir du Monde Futur.

un ouvrage inédit & indispensable sur
Tou Bichevat
-Faisons fructifier nos mérites-

-Le sédère de Tou bichevat illustré
-Lois et coutumes
-Réflexions
-Téfilot

Téléchargez un extrait
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