



MATOT MASSEÏ

www.OVDHM.com - dafchabat@gmail.com

Recevez la "Daf de Chabat"
054 976 54 17 



Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhaï Bismuth

LA CACHÉRISATION DE L'ÂME

« **Toutefois, l'or et l'argent, le cuivre, le fer, l'étain et le plomb ; tout ce qui supporte le feu, vous le passerez par le feu et il sera pur, après avoir été purifié par l'eau lustrale ; et tout ce qui ne va pas au feu, vous le passerez par l'eau.** » Bamidbar (31 ; 22-23)

Ces versets nous enseignent les principes des lois de « cachérisation » des ustensiles de cuisine. Celui qui a été utilisé pour rôtir devra être brûlé et celui qui a été utilisé pour faire bouillir devra être ébouillanté. De la même manière qu'il a été souillé, l'ustensile sera cachérisé. Par la suite il sera trempé au mikvé afin d'être purifié.

De ce principe, le Rav Moché Feinstein Zatsal nous transmet une règle fondamentale en matière de Téchouva : De la même manière qu'un ustensile souillé pourra être cachérisé et purifié, de la même manière pourra-t-on procéder ainsi pour un homme.

Voilà une bonne nouvelle pour chacun d'entre nous ! A quelques semaines du mois de Elloul, mois propice à la Téchouva. Mais comment s'effectue au juste cette Téchouva ?

Prenons l'exemple d'une personne qui, durant sa jeunesse, a été absorbée par le petit écran, ou a vibré au son des rythmes Disco, Rock ou Rap. Comment va-t-elle pouvoir s'en défaire ? Pourra-t-elle se détacher réellement de son passé, partie intégrante de son être ? Comment va-t-elle pouvoir se « cachériser », afin de devenir un ustensile caché, réceptacle de la Torah ?

C'est justement ce que vient nous enseigner notre Paracha, ce qui est rentré par le feu devra sortir par le feu ! Ce qui signifie dans le cas de notre exemple, que le même feu, le même enthousiasme qui a fait péné-



trer en nous ces mélodies nous entraînant à chanter et danser, devra être utilisé pour les en faire sortir.

C'est l'enthousiasme de la Kédoucha qui déracinera l'enthousiasme de la Touma. C'est cette force d'égalité intensité et opposée qui nous « cachérisera ». **Suite p2**



Autour de la table de Chabat

Rav David Gold

EST-CE QUE LES PAROLES S'ENVOLENT VRAIMENT ET LES ECRITS RESTENT ?

Cette semaine, la paracha de Matot traite d'un sujet dont on a un peu perdu l'habitude, ce sont les vœux. A une époque plus ancienne, ils étaient beaucoup utilisés comme un moyen de renforcer la personne dans la pratique des Mitsvots ou dans une simple décision personnelle. Malgré tout aujourd'hui encore, elles ont force de 'loi' et obligent la personne à respecter son Voëu/Neder ou sa promesse. C'est pourquoi aussi, le Clall Israel a l'habitude de faire la prière de Kol Nidré à l'entrée du jour saint de Yom Kippour pour se défaire des vœux de l'année passée (afin de ne pas trébucher dans l'interdit de ne pas accomplir ses vœux). De notre Paracha il ressort qu'il existe deux Mitsvots qui ont trait aux vœux. C'est l'interdit de transgresser sa parole: « Bal Yah'el Dévaro » et la Mitsva positive de tenir son engagement: « KÉH'ol Hayotsé Mipiv Yaassé » Bamidbar 30.12.

De là, on apprend que dans le cas où l'on a fait un Néder, la Thora nous oblige à le respecter. C'est un grand 'Hidouch', qu'une personne puisse créer un interdit du même niveau que les autres interdits de la Thora! Par exemple si quelqu'un a une grande difficulté à surmonter une tentation qui lui est néfaste, alors il a la capacité de s'interdire cette chose sous la forme du voeu. Et cette fois ce n'est plus sa seule conscience qui l'interdit, mais c'est la Thora! On a déjà entendu que des gens se sont interdits la cigarette sous la forme de Néder et cela leur a réussi! (à condition d'avoir la 'sagesse' de ne pas mettre la barre trop haut, car dans le cas où l'on trébuché on transgressera 2 interdits de la Thora!) Une chose à savoir, c'est que la force des vœux dépend de la manière dont ils ont été dits. A chaque fois que je m'interdis quelque chose, cela ne tombe pas forcément sous la rigueur d'un vœu! (si ce n'est la parole de Mitsva, comme de dire 'demain à 18h je vais au Beit Hamidrach': ceci est un vrai Néder!)

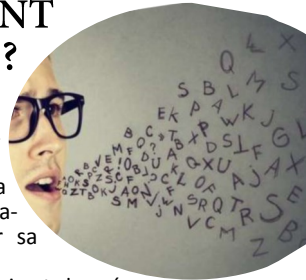
Le Rav Konnstadt Zatsal (rapporté dans Challal Rav sur Paracha Mattot) pose une

belle question. Pourquoi la Thora est-elle pointilleuse vis à vis de notre parole? Par exemple si un homme construit une belle maison: il n'aura aucun interdit à la détruire tandis que sur sa parole, ce sera différent! Pourquoi transgresser sa parole est-il plus grave que l'action elle-même?

Le Rav explique que la parole est une faculté qui est donnée tout particulièrement à l'homme. En effet dans le reste de la création il n'existe pas d'animaux qui parlent (même pour le perroquet, ce n'est qu'une répétition de ce qu'il a entendu). Tandis que la parole, c'est une faculté qu'Hachem a donnée à l'homme en propre. La preuve c'est que lorsqu'il est dit « Hachem a insufflé un souffle de vie » Berechit 2.7 la traduction d'Onkelos dit qu'Hachem a rempli l'homme du souffle de la parole!

Nécessairement celui qui transgresse sa parole faute dans l'attribut qui confère à l'homme toute sa grandeur par rapport au reste de la Création et donc c'est bien plus grave! Dans le même ordre d'idées, il existe une halakha (Choulh'an Arouh 3.1) qui est de ne pas parler quand on fait ses besoins (si ce n'est pour prévenir un ami qui veut rentrer dans les toilettes de notre présence dans ce lieu). Il semble aussi que c'est lié avec l'importance de notre parole qui ne doit pas se faire entendre dans un pareil endroit. Pour finir, on dira un petit mot au nom du Hida. Il apprend du verset cité ci-dessus qu'un homme doit faire attention à tout ce qui sort de sa bouche. Et si c'est ainsi, alors Hachem accomplira ses demandes et les réalisera, comme il est dit :

« tout ce qui sort de sa bouche (de l'homme), Il (Hachem) le réalisera » ! C'est qu'on a la certitude qu'Hachem écoutera nos demandes après que l'on ait fait attention à bien garder notre parole....





Tout cet engouement que nous avons eu pour un match de foot, un roman, la mode, etc, devra désormais être mis au service de la Torah. Toutefois, une seconde condition est nécessaire pour le bon déroulement de l'opération.

Rachi nous précise qu'avant toute cachérisation d'un ustensile, il sera indispensable d'en gratter et éliminer la rouille qui pourrait s'y trouver, afin que celui-ci retrouve son état naturel, le métal. La rouille demeurée sur l'ustensile annulerait donc le processus de cachérisation.

Eh bien il en est de même si de la rouille se trouve « en nous », nos efforts de cachérisation ne pourront alors pas aboutir !

La Guémara ('Haguiga 15b) nous rapporte l'histoire de Elisha Ben Abouya, le maître de Rabbi Méir. Sa sagesse, sa sagacité, son érudition était si grandes que les Sages d'Israël se flattaient de compter un tel élément dans leurs rangs. Seulement voilà, un air de mélodie grecque ne quittait jamais sa lèvres et il cachait des livres de poésies grecques hérétiques dans sa chambre. Déchiré entre ces deux cultures, Elisha Ben Abouya devint A'her (ce qui signifie l'Autre) et fut exclu par ses Pères.

Le mal et le bien ou la Kédoucha et la Touma sont des forces qui ne peuvent cohabiter ensemble. La Téchouva exige de nous, simplement, de regretter le mal que nous avons fait, de le réparer, de demander pardon et de nous engager à ne plus recommencer.

La volonté et l'engagement pour le Bien doivent être sincères, entiers, et non formulés du bout des lèvres. Enfin, rompre véritablement et totalement avec nos actions et comportements passés sera possible, et indispensable, pour devenir un nouvel être.

PARACHAT MASSÉI

LES DANGERS DE L'INFLUENCE

« Parle aux bnei Israël, tu leur diras : « Comme vous allez passer le Yarden vers le pays de Canaan, vous choisirez des villes pour vous, des villes de refuge elles seront pour vous, s'y enfuira le meurtrier qui a frappé une âme par mégarde. » Bamidbar (35 ; 10-11)

Ces villes de refuge que l'on appelle « iréi miklat », étaient au nombre de six dans tout Israël et constituèrent des refuges vers lesquels les meurtriers pouvaient s'enfuir afin de se protéger de la vengeance du « Goel Hadam » (un proche parent de la victime du meurtre qui avait le droit de venger sa mort en tuant l'assassin) jusqu'à son procès. C'est également dans ces mêmes villes que ce type de meurtriers purgeait sa peine d'exil.

Le Sefer « 'Haïm cheyèch bahem... », rapporte une Guémara (Makot 10b) qui nous enseigne la beraïta suivante : « Rabbi Eliezer ben Yaakov dit : « le terme « refuge » était inscrit sur des panneaux placés à la croisée des chemins, afin que le meurtrier puisse trouver le chemin qui menait à la ville de refuge. » »

D'après cet enseignement, il semble que ces pancartes qui indiquaient la direction des villes refuges avaient pour but de faciliter leur accès et ainsi de rendre service aux meurtriers.

Le Gaon Rabbi Its'hak, fils du Gaon Rabbi 'Haïm de Vologin, s'étonne et pose la question suivante :

Les Sages ne nous ont pas ordonné de fixer des pancartes qui indiquent la direction de Yéroushalaïm afin de faciliter l'accès de ceux qui s'y rendent pour y apporter des sacrifices et des offrandes.

Alors pourquoi rendre la vie plus facile aux meurtriers ?

Il répond que c'est pour nous apprendre la force et les dangers de l'influence.

La raison de la signalisation des villes de refuges n'est pas de faciliter la vie des meurtriers, mais de ne pas gêner la nôtre et celle des passants qu'ils pourraient rencontrer en chemin.

Cette signalisation a été effectuée afin d'éviter tout dialogue et toute conversation avec lui : pas de rapprochement, pas de contact.

Par crainte qu'un simple petit renseignement risque de nous attendrir, et de nous rendre compatissants, de nous faire chercher des circonstances atténuantes...

Cette signalisation n'était en rien une aide pour qui s'y rendait plus rapidement, mais simplement le moyen de permettre aux meurtriers de se débrouiller tous seuls !

Tandis que les pèlerins qui se rendaient à Yerouchaïm n'avaient eux pas de pancartes leur indiquant le chemin à suivre, afin que l'un demande à l'autre comment s'y rendre, de s'unir afin d'apporter ensemble leur sacrifices, d'échanger des paroles de Torah et des louanges envers Hakadosh Baroukh Hou...

Les paroles de Rabbi Yts'hak sont riches d'enseignements en ce qui concerne l'importance du milieu environnant dans lequel nous évoluons. Celui qui envisage de s'établir dans un milieu où l'ambiance est plutôt tiède par rapport au service de Hachem, même s'il agit ainsi pour d'excellents motifs (parnassa, meilleure qualité de vie pour sa femme, ses enfants, etc...), il montrera de fait qu'il accepte déjà au fond de son cœur de baisser la qualité de sa propre Avodat Hachem et de plonger dans la permissivité qui s'est frayé un chemin jusqu'à cette communauté où il désire s'installer.

Nos Sages (Avot 1 ; 7) disent : « Éloigne-toi d'un mauvais voisin, ne te lie pas avec l'impie... »

Le Rambam (Hilkhot Deot 6 ; 1) dit : « Il est dans la nature de l'homme que son caractère et ses actions soient influencés par ses amis et ses collègues, et qu'il suive les normes de conduite de sa région. C'est pour cette raison qu'il doit se rapprocher des Justes et se trouver constamment en compagnie des Sages, afin d'apprendre de leurs actions. Et il s'écartera des méchants qui marchent dans les ténèbres, afin de ne pas être initié à leurs actes. Chlomo Hamélekh enseigne (Michlei 13 ; 20) : « L'homme qui marche avec les Sages deviendra Sage, mais celui qui se lie aux sots souffrira... ». Il est bon de rappeler en passant que le Rambam n'est pas un livre de moussar, mais un véritable ouvrage de Halakha.

Les Pirkei de Rabbi Eliezer (Chapitre 25), expliquent notre verset par une analogie : Si une personne se trouve dans une parfumerie, le parfum restera attaché à elle quand bien même elle n'achèterait rien. De même qu'un homme qui demeure dans une tannerie emportera avec lui la mauvaise odeur de l'endroit, même s'il n'y a rien acquis.

Celui qui ferait un tel choix d'intégrer une communauté peu enthousiaste vis-à-vis de la Torah et des Mitsvot ne doit pas se reconforter ni s'encourager lui-même dans une telle décision en se disant qu'il n'est pas le seul à agir ainsi et que bien d'autres sont comme lui.

Regardons cette comparaison rapportée par le 'Hafets 'Haïm :

Un homme fut accusé d'un crime et envoyé en prison. Sa vie y était très amère.

Pour son anniversaire, sa famille eut le droit de lui rendre visite. Et certains lui racontèrent que peu de temps auparavant, le même drame était arrivé à quelqu'un de la province voisine. Ils l'assurèrent que l'autre avait subi une sentence tout aussi sévère.

Le prisonnier répliqua : « Est-ce que vous croyez que c'est une consolation pour moi ? Au contraire, cela me déprime seulement un peu plus. Si vous m'aviez dit que cet homme a été libéré, cela aurait pu me donner un peu d'espoir. Mais s'il doit être emprisonné dans une autre province, quel bien cela me fait-il de savoir qu'un autre homme souffre aussi d'un châtement similaire en un autre lieu ? »

De même, à quoi cela nous sert-il de savoir que d'autres sont aussi en train de transgresser les lois de

la Torah et qu'ils subiront eux aussi des sanctions pour cela ?

On ne doit jamais s'autoriser à subir l'influence néfaste de la mauvaise conduite des autres, même s'ils sont une multitude.

David Hamelkh nous dit (Téhilim 1;1) : « Heureux est l'homme qui n'est pas allé selon le conseil des méchants, ne s'est pas tenu dans l'assemblée des pécheurs, et ne s'est pas assis en compagnie des moqueurs. ».

Les Sages déduisent de cela que si l'on « va », on se « tiendra » et si l'on se « tient », on finira par s'« asseoir ». (Nid'hei Israël, chapitre 1)

Notre verset nous apprend, au travers de ces villes de refuges, que le fait d'éloigner de nous les mauvaises influences, nous aidera à rester dans le bon chemin.

C'est pour cela qu'il faudra toujours choisir avec attention la ville dans laquelle nous souhaitons résider, ainsi que le quartier, les écoles de nos enfants, etc... pour optimiser la qualité de nos fréquentations et de notre évolution dans la vie Juive.

Prions pour que Hakadosh Baroukh Hou nous protège sur notre chemin et que nous ne croisions au cours de notre vie que des personnes qui nous engageront à faire des bons choix, et qui soient pour nous de bons compagnons dans les voies de notre Torah.



L'anecdote de la semaine

Rav Moché Bénichou

COURONNÉ PAR LE ROI DES ROIS

L'histoire suivante illustre que **tout ce que D. fait est pour le bien et même si parfois cela nous semble mauvais**, nous devons nous renforcer dans notre foi qu'il voit tout et que Lui seul sait comment vont se terminer les choses.

L'histoire de Samuel M., qui prit rendez-vous chez le **dentiste**, afin de faire **une couronne** sur une dent ; ce genre de soin est considéré comme relativement simple, et n'engendre aucun danger particulier. Toutefois, dans notre histoire, ce soin se compliqua terriblement. Le dentiste prépara la couronne, mais lorsqu'il l'introduit dans la bouche du patient afin de couvrir la dent soignée, la **couronne se détacha de l'instrument auquel elle était fixée et tomba directement dans la gorge du patient**. Le danger était très grand car un côté de la couronne était très tranchant et pouvait couper l'œsophage.

Le dentiste envoya d'urgence le patient à l'hôpital où on lui fit une échographie. Entre-temps, quelques amis de Samuel qui entendirent l'histoire, arrivèrent à l'hôpital. L'un des amis, révolté de la négligence du dentiste, déclara avec détermination : « **Dès que l'opération sera terminée, je vais intentier un procès à ce dentiste qui néglige sa responsabilité professionnelle !** »

Les membres de la famille de Samuel attendaient près de la porte de la salle d'échographie. **Le médecin sortit de la salle, le visage sombre**, et leur dit : « Nous avons procédé à une échographie détaillée, et à notre grande joie nous avons trouvé que la couronne est tombée dans la gorge du bon côté, et il n'y a aucune inquiétude à avoir. Cependant, **nous avons trouvé une toute petite tumeur cancéreuse** dans la gorge et nous n'aurions pas pu le découvrir si nous n'avions pas fait l'échographie détaillée de la gorge pour vérifier la situation de la couronne ». Samuel ne s'était jamais plaint de douleurs dans la gorge et il n'aurait jamais fait d'échographie de la gorge si la couronne n'y était pas tombée suite à la « négligence » du dentiste. C'est grâce à cette échographie que **la tumeur fut découverte à temps**.

Les médecins expliquèrent que l'état de la tumeur permettait de commencer des soins de chimiothérapie qui sauveront la vie de Samuel. La chimiothérapie commença et la tumeur fut neutralisée.

A présent, chacun pouvait comprendre qu'il n'y avait aucune raison de soutenir l'ami qui avait décidé d'intenter un procès contre le dentiste... Les membres de la famille lui expliquèrent qu'il était hors de question d'intenter un procès contre le dentiste car **tout avait été pour le bien de leur proche !**

Bien que personne ne nie le fait que le dentiste était coupable sans aucun doute d'avoir manqué à ses responsabilités professionnelles, D. savait que **la meilleure chose pour Samuel était que la couronne tombe dans sa gorge**.

Il ne s'agit pas d'une histoire qui se termina bien « après coup » ou d'une histoire qui aurait mieux fait de ne pas exister. En fait, il est possible d'affirmer que c'était véritablement la meilleure chose qui puisse arriver. Cependant, à nos yeux, la réalité semble inversée, et l'histoire de Samuel apparaît comme terrifiante. Mais **celui qui place sa foi en D. et sait que tout ce qu'il fait est seulement pour le bien, et y croit de tout son cœur, aura la force de rester serein même dans la plus grande tourmente**.

C'est vrai qu'il est plus facile de parler que de ressentir vraiment cette sérénité ! Toutefois, chaque Juif a l'obligation de **placer entièrement sa foi en D.ieu, d'éduquer ses enfants dans cette foi et de répéter que tout ce que D. fait est exclusivement pour le bien, même si nous ne comprenons pas tout...**

Afin de réussir à ressentir cette foi totale dans la providence Divine, il faut commencer par des « petits malheurs ». Par exemple, quand nous ratons le bus ou si nous avons reçu un coup. Nous devons expliquer aux enfants que nous savons que tout est pour le bien et que tout est dirigé par la providence Divine même si nous ne comprenons pas pourquoi. **Si nous commençons par des petites choses, et que nous nous entraînons à voir la providence Divine dans tous les événements de la vie, nous arriverons vite à un grand degré de foi en D., cela nous aidera à surmonter d'autres événements peut-être plus difficiles. Tout cela en souhaitant qu'aucun Juif ne subisse de malheurs**.

(Extrait de l'ouvrage « Le'hanekh besim'ha-Eduquer dans la joie »)

Rav Moché Bénichou



Retrouvez nos ouvrages au format EBOOK en téléchargement libre

NOUVEAU



Une histoire de Moussar

Nos sages nous racontent...

S'IL Y AVAIT UN PEU PLUS...

Un jour, une personne alla rendre visite au 'Hafets 'Haïm, lequel lui demanda « Comment va ta parnassa ? » L'homme répondit : « Ça va, mais s'il y avait un peu plus ça ne ferait pas de mal ! » Ce à quoi le 'Hafets 'Haïm répondit : « Si ça ne ferait pas de mal, Hachem te l'aurait donné ce « plus », si tu ne l'a pas reçu, c'est sûrement que cela te ferait justement du mal ! »



ברוך דין האמת

La rédaction de la « Daf de Chabat »

adresse toutes ses condoléances à

Mr BERDAH Avraham

pour le décès de sa mère

Marie Myriam bat Julie ע"ה

Hamakom Yéna'hèm Etkhèm

Que l'Éternel vous apporte la consolation

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 réussite spirituelle et matérielle de **Albert Avraham et Denise Dina. CHICHE** Qu'Hachem leur accorde Briout Brakha vé Atslakha

La guérison complète et rapide de tous les malades de Am Israël à travers le monde

La réussite spirituelle et matérielle de **Raphaël ben Sim'ha Joëlle Esther bat Denise Dina** Qu'Hachem leur accorde brakha vé hatslakha

La réussite spirituelle et matérielle de **Patrick Nissim ben Sarah Martine Maya bat Gaby Camouina** Qu'Hachem leur accorde brakha vé hatslakha

MERCI HACHEM pour tous ces Nissim et Niflaot que Tu réalises chaque jour envers Ton peuple

Pour l'élevation de l'âme de **Armand DERY**



תנצבתה.

Est-il permis de manger de la viande le jour de Roch 'Hodech Av ?

La coutume séfarade permet de manger de la viande le jour de Roch 'Hodech Av. Par contre dès le lendemain, le 2 av, il sera d'interdit d'en manger. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.169)

Étant donné qu'à partir de Roch 'Hodech Av, nous ne pouvons plus boire de vin (sauf Chabbat), sera-t-il permis de boire le vin de la Havdala de la sortie de Chabbat pendant cette période?

Le Choul'hane 'Aroukh permet de boire le vin de la Havdala, tandis que le Rama l'interdit. C'est pour cela que les Séfaradim pourront boire le vin de la Havdala comme chaque semaine par contre les Achkénazim le donneront à un enfant (qui n'est pas BarMistva) de le boire. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.176)

Est-il permis de manger des aliments qui ont été cuits avec de la viande depuis Roch 'Hodech Av jusqu'au 9 Av ?

A priori cela est permis, mais on a l'habitude de s'abstenir de les manger. Par contre il est permis de cuisiner dans une casserole dans laquelle on a fait cuire de la viande bien que celle-ci soit « Bat Yoma », c'est à dire dans laquelle on a fait cuire de la viande dans les 24 heures précédentes. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.172)

Si on a fait la bénédiction sur un morceau viande et qu'au moment de le goûter, on se souvient que l'on ne peut en manger [pendant ces jours] que faut-il faire ?

On goûtera un peu de la viande afin que la bénédiction n'ait pas été prononcée en vain, car cette consommation ne sera pas un signe de joie ou d'annulation de la coutume de se restreindre à manger de la viande. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.188)

Peut-on mettre du déodorant le jour de Tich'a BéAv ?

Il est interdit de se parfumer le jour de Tich'a BéAv car c'est un signe de plaisir, mais si on le fait dans le but de ne pas transpirer cela est permis. Ainsi nous pourrions utiliser du déodorant à Tich'a BéAv. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.274)

Bien qu'il soit interdit d'étudier [la Torah] le jour de Tich'a BéAv, que peut-on étudier ce jour-là ?

Le jour du jeûne du 9 Av on ne pourra étudier que des passages relatifs à la destruction du Beth Hamikdash/ Temple comme la Méguila de Eikha (le livre des Lamentations), Iyov (le livre de Job), le traité de Guitin de la page 55b à la page 58a, ou encore les lois de deuil. Il est permis de lire des livres de Moussar ce jour-là, car cela nous permet d'ouvrir notre cœur à faire Téchouva. ('Hazon 'Ovadia 4 jeûnes p.308 et 316)



Participez et posez vos questions au Rav Avraham Bismuth par mail ab0583250224@gmail.com



Une vie saine selon la Halakha

Rav Yé'hezkel Is'hayek Chlita

PROGRAMME DE BOISSON

PROGRAMME DE BOISSON POUR LA JOURNÉE

En réponse à des demandes répétées, je voudrais expliquer ici comment consommer, chaque jour, la quantité de boisson recommandée. D'abord, il convient d'utiliser des grands verres de 33 cl ou d'un demi-litre avec une anse. De la sorte, on a déjà résolu la moitié des problèmes : il est presque aussi facile de boire un grand verre qu'un petit et on s'évite la peine d'aller le remplir à chaque fois !

À présent, voici un programme de boisson pour la journée : un verre d'un demi-litre d'eau le matin, même avant la prière. En effet, selon le Choul'han 'Aroukh (Ora'h 'Haïm 89,3), « il est permis de boire avant la prière, que ce soit les jours non fériés, Chabat ou fêtes ». Après la prière, s'il veut boire, il devra attendre dix minutes, pour consommer le petit déjeuner, car l'eau que l'on boit après une nuit de jeûne sort rapidement de l'estomac. L'eau que l'on boit à jeun a aussi le grand avantage de brûler les graisses et ceci est une information importante.

Deux heures après le petit déjeuner et jusqu'à vingt minutes avant le déjeuner, il faut trouver l'occasion de boire selon nos recommandations. Deux heures après le repas, encore un grand verre ou plusieurs verres ordinaires. À la fin de la journée, deux heures après le dîner, on peut compléter la ration quotidienne d'eau.

Celui qui n'a pas soif, qui boit sans envie et sans plaisir, mais uniquement pour sa santé (ce qui est très rare) peut mettre dans son verre d'eau un concentré de jus de fruit sans sucre, pour lui donner du goût, ainsi il pourra réciter la bénédiction avant et après l'avoir bue.



PROGRAMME DE BOISSON POUR LE CHABAT

Je recommande de boire beaucoup avant l'entrée du Chabat, puis deux heures après le repas de vendredi soir.

Il est permis de boire, mais ne dormez que deux heures après chaque repas.

Le Chabat matin :

- 1) On peut très bien boire avant la prière, et ce, tous les jours y compris Chabat et fêtes.
- 2) Après le début de la prière, on ne peut plus boire jusqu'à la récitation du Kiddouch.
- 3) La femme devra faire le Kiddouch avant de boire de l'eau.

Il est évident qu'en cas de problème de santé il est conseillé de boire : **la Tora est une Tora de vie !** Ainsi, le Tour (Ora'h 'Hai'm, chapitre 89) atteste : « J'ai vu que le Roch, mon vénéré père, avait l'habitude de boire Chabat matin avant la prière. »

Dans la plupart des cas, l'eau bue avant la prière ne suffit pas et il faudra boire davantage. Il est préférable de boire avant de commencer à manger, car, sinon, il faudra attendre deux heures après la fin du repas.

Par conséquent, je propose :

- De réciter la bénédiction boré péri ha-guéfène sur le vin ou le jus de raisin du Kiddouch en y incluant par la pensée toute l'eau que l'on boira pendant le repas.
- De consommer un minuscule morceau de pain après ha-motsi. On boira à satiété, puis on poursuivra le repas après seulement dix minutes de pause. Il faudra penser à manger par la suite, un minimum de 28 grammes de pain.

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