

### Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhai Bismuth

**D**ans la paracha de la semaine dernière (Vaera), nous avons pu assister au **dévouement incroyable des grenouilles**. En effet, elles reçurent l'ordre d'invalider toute l'Égypte dans les moindres recoins des maisons égyptiennes jusque dans leurs fours, comme il est écrit « *Les grenouilles pénétreront dans vos maisons, dans vos chambres et dans vos fours.* ».

Cependant il ne fut pas précisé qui parmi ces batraciens devaient se sacrifier dans les fours et **honorer l'ordre d'Hachem**.

Il y en avait qui préférait donner cet honneur à sa voisine. Cependant une coalition de dévouées n'a pas hésité à rentrer dans les fours sans chercher l'exemption, au contraire, **elles se sont sacrifiées avec joie, pour sanctifier Son Saint Nom**.

Le Daat Zkénim explique, qu'après la plaie, toutes les grenouilles périrent à l'exception de celles qui acceptèrent de se jeter et furent prêtes à mourir en pénétrant dans les fours égyptiens. Et pour cela elles bénéficièrent d'une prolongation de leur vie.

## NE SOYONS PAS PLUS BÊTE !



Cette semaine, nos amis les bêtes, vont aussi se démarquer par leur **dévouement, tout particulièrement, la race canine**.

Dans notre paracha, il est écrit l'incroyable miracle : « *Quant aux enfants d'Israël, pas un chien n'aboiera contre eux ni contre leur bétail afin que vous reconnaissiez combien l'Éternel distingue entre l'Égypte et Israël.* » (Chemot 11 ; 7)

Il est d'abord très étonnant que la Torah se donne la peine de nous préciser que les chiens n'aboieront pas lors de la sortie d'Égypte.

Lorsque les Bnei Israël sont sortis d'Égypte, **les chiens ont réussi à se contrôler en n'aboyant pas**. Le Daat Zkénim et le 'Hizkouni expliquent que l'habitude des chiens est d'aboyer lorsque l'ange de la mort arrive dans une ville, par conséquent ils auraient dû aboyer au moment de la mort des premiers nés. **Suite p3**

### Autour de la table de Chabat

Rav David Gold

**N**otre paracha marque la fin des 210 années de labeur en Égypte. En effet, les trois dernières plaies s'abattraient sur l'Égypte puis le peuple accédera à la liberté. Seulement il est à noter que la dernière plaie était accompagnée du sacrifice de l'agneau pascal. Depuis le début du mois de Nissan, Moché Rabbéno avait prévenu le peuple de prendre un agneau âgé d'un an, de l'attacher au pied du lit et l'après-midi du 14 de faire l'abattage rituel. Pour les égyptiens moyens, l'agneau représentait beaucoup plus qu'un doux quadrupède. C'était une idole qu'ils chérissaient et devant laquelle ils se prosternaient à toutes occasions. Un exemple parmi tant d'autres, lorsqu'une secrétaire de la ville du Caire revenait du travail avec une grosse émotion, par exemple si son supérieur ne lui avait pas octroyé la semaine de 32 heures, elle s'épanchait devant son agneau avec le sincère espoir qu'il résoudrait ses problèmes. Et si vous rigolez de la scène, cela ressemble fort à ce qui se déroule sous d'autres cieux, dans les meilleures familles où l'on vénère son Iphone ou son smartphone. Par exemple, dès le Motsaé Chabbath on se jette dessus pour savoir si on a raté quelque chose dans le monde, le message d'un copain, ou les infos en provenance d'Israël. On le protège précieusement, on le consulte avant toute décision fondamentale. Est-ce qu'on se vaccinera ou pas? Etc. Est-ce que cela ne ressemble pas de près ou de loin au petit agneau de Ramsès? Fin de l'aparté.

Mais revenons à nos moutons. Le 14 Nissan en après-midi la communauté égorgera l'agneau pascal puis badigeonnera les linteaux des maisons juives avec son sang, et le soir toute la famille mangera de sa chair avec des Matsoth et des herbes amères. C'est le premier Séder qui marque le dernier jour de la communauté sur la terre maudite d'Égypte. Seulement cette scène presque angélique sera troublée par une clameur intense provenant des maisons des non-juifs. En effet, en plein milieu de la nuit, Hachem frappera très durement l'Égypte, par la mort des premiers nés. La plaie est fatale : terrible ! Au même instant de partout en Égypte tous les premiers nés décéderont subitement au milieu de la nuit, tous sauf le

## POURQUOI LES AÎNÉS ONT PAYÉ L'ADDITION?

roi Pharaon qui est lui-même un aîné. Le coup mettra l'empire égyptien à plat ! Le verset dit : « *Moi, Hachem, Je sortirai en Égypte et mourra tout aîné en Égypte* ».

Il existe un commentaire du Or Ha'haim, qui souligne que le verset ne mentionne pas que D' S'apprête à tuer les premiers nés, mais seulement qu'ils mourront d'eux même le soir du 15 Nissan. Et il enseigne que dans chaque être humain juif ou non existe un point positif spirituel qui lui donne la vie, ce qu'il appelle: l'étincelle de sainteté. Sans elle,

l'homme n'est fait que de matière, et sans aucune trace de bien, il ne pourrait pas vivre. Or, cette sainteté aspire à se rapprocher de son essence. Donc lorsque le verset énonce que les premiers nés sont morts, c'est uniquement dû au fait que D' a parcouru l'Égypte et que de cette manière toutes les parties spirituelles de ces êtres humains, les premiers nés, sont sorties à la rencontre de D'.

Et d'une manière naturelle, les corps se sont retrouvés sans vitalité. Toute l'impureté égyptienne s'est effacée d'elle-même et les Bené Israël ont pu sortir librement. Cependant il nous reste à comprendre pourquoi c'est précisément les aînés qui ont payé l'addition, car le reste de la population avait aussi participé à l'esclavage. On peut répondre par un verset de Kohélet (7,14). « *Et aussi cela Je l'ai fait l'un face à l'autre !* ».

C'est-à-dire que le roi Salomon nous apprend que D' a créé un monde binaire. Et les Sages de dire que de la même manière qu'il existe des monts et montagnes, il existe des vallées. Et au point de vue spirituel, de la même manière qu'il existe des Tsadikim sur terre, il existe des mécréants, il existe un paradis, il existe un enfer. Or, le peuple juif s'appelle l'aîné de D', c'est-à-dire que Hachem a une préférence innée pour son aîné. Cette sainteté était emprisonnée par une « écorce », l'impureté des premiers nés égyptiens qui enfermaient le fruit. C'est complexe, mais il s'agit du symbole d'une impureté qui retient la sainteté. Donc puisque le peuple juif s'appelle l'aîné, ce sont les forces négatives des aînés d'Égypte qui contre balancèrent cette sainteté. Pour opérer la sortie, il fallait briser cette écorce qui les retenait. [\(retrouvez l'intégral du Rav Gold sur notre site: www.ovdhm.com\)](http://www.ovdhm.com)



## Instant de famille

Rav Aaron Partouche

**"Et D.ieu frappa tous les premiers-nés"** (chémoth12, 29)

**R**achi explique sur ce verset pourquoi il est marqué "et D.ieu frappa...", apparemment le "et" n'a pas lieu d'être ! Si la Torah avait écrit "D.ieu frappa tous les premiers-nés", le sens aurait été le même ! Rachi explique que chaque fois qu'il y a marqué "et" cela nous apprend que Hakadoch Baroukh Hou "demande conseil" à son Beth Din (tribunal céleste). Presque toutes les fois où Hakadoch Baroukh Hou punit dans la Torah, il y a ce mot "et" en plus. Par contre lorsque Hakadoch Baroukh Hou récompense, Il ne demande pas conseil auprès de son Beth Din.

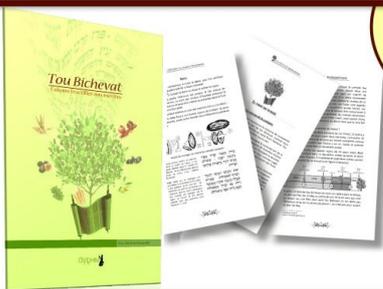


C'est le sens du verset dans Yov (1, 21) "D.ieu a donné et D.ieu a repris, que le nom de D.ieu soit loué dès maintenant et pour toujours" .Lorsque D.ieu donne, Il ne demande à personne, lorsqu'Il reprend, Il demande automatiquement à son Beth Din !

Le fait de punir son enfant peut être toléré, parfois conseillé et même inévitable, mais cela doit être toujours après réflexion et conseils ! Très souvent le fait de se contenir et de ne pas "exploser" de colère contre son enfant peut être extrêmement bénéfique. Quelques fois, nous sommes persuadés que l'enfant a complètement tort et après éclaircissement on se rend compte que nos cris ou notre énervement étaient complètement inutiles. La colère et les cris créent souvent chez l'enfant de

la frustration, alors qu'une bonne discussion est souvent beaucoup plus bénéfique ...

Rav Aaron Partouche ☎052.89.82.563  
✉eb0528982563@gmail.com



un ouvrage inédit & indispensable sur

## Tou Bichevat

-Faisons fructifier nos mérites-

Téléchargez le EBOOK  
sur [www.OVDHM.com](http://www.OVDHM.com)

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



## Le hizouk des Chovavim

Renforcement en cette période propice

**I**l y avait un homme qui été très riche, mais très avare et ne dépensait jamais son argent. Il vivait dans une cave dans la plus grande restriction et la plus grande simplicité. Cet homme-ci ne se maria pas pendant de nombreuses années pour ne pas à avoir à subvenir aux besoins d'un foyer. '

De nombreuses années passèrent jusqu'au jour où on lui ouvrit les yeux en lui disant qu'il devrait se marier et laisser une descendance sur terre avant de mourir. Il décida donc de s'occuper de ceci et de chercher une femme. Lorsqu'on le questionna sur sa façon de vivre et qu'on entendit ses réponses, on lui déclara que personne ne voudrait vivre avec un homme comme lui et qu'il valait mieux qu'il cherche une maison avant de se marier.

Cet homme-ci fit donc une chose vraiment rusée : il alla dans le quartier le plus chic et frappa à la porte de la maison la plus somptueuse et conseilla au propriétaire de cette maison une affaire. Il lui donnerait une somme respectueuse en contrepartie d'une petite partie de sa maison juste de quoi faire tenir un clou. Le propriétaire acquiesça, prit l'argent et conclut avec lui cette affaire. Cet homme prit alors comme convenu le clou et le planta sur le mur.

Une semaine plus tard, il vint chez le propriétaire de la maison pour pendre son chapeau sur son clou.

Le lendemain il vint de nouveau pour pendre sa veste. Le surlendemain il revint cette fois-ci accrocher un sac de nourriture qui contenait des poissons pourris dont l'odeur fort nauséabonde empêchait le maître de maison et sa famille de respirer.

Ils furent alors contraints d'abandonner leur demeure, au grand bonheur du propriétaire du clou qui en prit possession...

Il en est de même avec le mauvais penchant de l'homme. On se laisse tenter: « Quel est le problème de regarder une femme, je ne vais pas fauter avec elle ! » Mais il faut savoir que c'est par la plus petite porte

## JUSTE UN CLOU!

qu'on laisse à ce mauvais penchant que commence la chute de l'homme dans cette redoutable bataille!

Il existe un autre principe dans le service divin pour préserver la sainteté de son alliance. Il est rapporté dans le traité Nédarim(20a) « N'augmente pas la discussion avec la femme, car tu en finiras par pratiquer des actes de débauche ».

Le mauvais penchant dupe l'homme à croire qu'il n'y a rien de grave à bavarder avec les femmes de tout et de rien, d'être familier avec elle et de la tutoyer. Mais après s'être distrait accompagné d'une bonne dose de légèreté d'esprit, il en arrive à des choses plus graves, que D.ieu préserve!



Nous avons du mal à écouter les paroles de nos sages qui nous préviennent de ne pas augmenter le bavardage avec les femmes (surtout accompagnés de plaisanteries). On préfère se fier à son instinct, et finalement, on se retrouve dans une situation embarrassante.

C'est pourquoi, il faut s'efforcer et prendre sur soi de n'allonger la discussion avec aucune femme, et de ne pas la tutoyer, afin de vivre dans la sainteté et de faire partie de ceux qui préservent l'alliance sacrée. Amen !

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](mailto:dafchabat@gmail.com)

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'élévation de l'âme de Denise Dina CHCIHE bat Elise

Pour l'élévation de l'âme de Albert Avraham CHCIHE ben Julie





# NE SOYONS PAS PLUS BÊTE ! (SUITE)

En effet c'est dans la douleur et la mort que les égyptiens vont vire cette plaie. Alors que les **Bnei Israël jouiront d'une tranquillité totale, et même un chien n'aboiera pas contre eux.**

Le fait de ne pas aboyer a permis de sortir d'Égypte sans crainte, panique ou stress bien que la nature les chiens fait qu'ils aboient lorsqu'ils ressentent tout changement, la nuit ou sentent l'odeur des corps. (Baba Kama 60b ; Berakhot 3a)

En récompense de cet acte de bravoure, **les chiens reçoivent, jusqu'à aujourd'hui, les "névélot" des animaux déchiquetés**, impropres à la consommation, comme il est écrit « *Et des hommes saints soyez pour moi, et de la chair [animale], dans le champ, déchirée ne mangez pas, jetez-la au chien.* ». (Chemot 22 ;30).

Mais encore, le **Yalkout Chimouni** (§187) rapporte l'étonnement de Rabbi Yéchaya, élève de Rabbi 'Hanina ben Dossa, qui jeûna **85 jeûnes**, en disant: « il est écrit au sujet des chiens (Yéchayahou 56 ;11) "Et ces chiens effrontés de leur nature, sont insatiables" comment méritent-ils de réciter le chant (dans le Pérek Chira) "Venez! Prosternons-nous et inclinons-nous devant l'Éternel, notre Créateur." » Jusqu'à ce qu'un ange vienne lui dire « **Yéchaya jusqu'à quand vas-tu jeûner pour la même chose ? C'est un décret du ciel, mais puisque que tu es un élève d'un grand Sage, on m'a envoyé pour te dévoiler : « les chiens sur qu'il est écrit " pas un chien n'aboiera contre eux ni contre leur bétail..." ont aussi mérité que l'on utilise leurs excréments pour traiter la peau sur laquelle on va écrire un Sefer Torah, Tefiline et Mezouzot, car il est écrit (Michlei 21,23) " Celui qui garde sa bouche et sa langue protège son âme du malheur" »**

Cependant, il y a de quoi s'interroger sur la différence entre les récompenses respectives des grenouilles et des chiens. **Pourquoi les grenouilles se sont-elles vues attribuées une récompense limitée, qui est un supplément de quelques années de vie. Alors que la récompense des chiens s'étend sur toutes les générations ?**

Nos sages déduisent de ces deux épisodes et de leurs récompenses respectives, qu'il est encore plus louable de retenir sa langue que de se jeter dans une fournaise.

**Mourir en kidouch Hachem est un acte incommensurable, mais vivre en Kidouch Hachem est encore plus grand !** Les chiens qui habitu-

ellement aboient sans retenue, se sont cette fois-ci abstenus pour honorer l'ordre d'Hachem.

**Nous déduisons de ces bêtes la manière dont nous devons servir le Créateur.** En effet, si un animal, dépourvu d'intelligence, aspire à se sacrifier et changer sa nature, combien plus incombe-t-il aux hommes, qui sont dotés d'intelligence, de désirer ardemment se vouer à Son service.

Le **Zohar Hakadoch nous dit au sujet des chiens**, qu'ils symbolisent l'égoïsme et l'intérêt partisan, la vision rétrécie, limitée, ils sont le « Je, Moi » qui conduit à la faute. Mais lors de la sortie d'Égypte et de la libération des bnei Israël, Hachem apparaît dans toute sa clarté, mêmes eux se tairont, leurs mauvaises midot disparaîtront pour un temps, laissant ainsi la place au Tout Puissant.

**Hachem nous a dotés d'un intellect**, et cependant nous sommes parfois incapables de nous contrôler de proférer des paroles interdites, du lachon ara. Le Maharal de Prague dit que **nous devenons alors même inférieurs à un chien!**

Le « chien » qui fait allusion à la faute de la médisance, selon l'enseignement de la guémara (Pessa'him 119a) : « *Celui qui émet du lachon hara mérite d'être jeté aux chiens* », parce que ses paroles sont assimilables à des aboiements.

Nous pouvons **passer toute notre vie à chercher des ségoulot** pour la parnassa, des remèdes, des vaccins... Mais on en a un sous la main : **Vivre pour Hachem !**

Nous vivons dans un **monde d'illusions**, en croyant trop souvent et à tort 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**, bien au contraire.

Les **grenouilles** qui prirent sur elle l'ordre d'Hachem et se jetèrent dans le four, non seulement ne périrent pas, elles furent les seules à rester en vie une fois la plaie terminée, et les **chiens** ont été récompensés pour l'éternité. Remarquons, on n'a jamais vu un chien mort de faim, ou inquiet pour sa parnassa.

Même si parfois cela nous embête, agissons, et ne soyons pas plus bête que la bête.

Rav Mordékhai Bismuth - mb0548418836@gmail.com



## DOSSIER SPECIAL

EN DIRECT D'EGYPTE

# Les dix plaies d'égypte...comme si vous y étiez!

<http://www.ovdhm.com>



### Zoom sur la Paracha...

Rav Ovadia Breuer

**"Et les Bnei Israël firent selon la parole de Moshé et ils demandèrent aux Égyptiens des objets en or, des objets en argent et des vêtements."** (Shemot 12,35)

**L**es Bnei Israël obtinrent ainsi un **dédommagement de l'esclavage qu'ils subirent en Egypte.** Mais cette traduction amoindrit l'hébreu du texte. En effet deux mots du texte auraient pu se traduire différemment : ומצרים et וישאלו. La racine שלא renvoie soit à l'idée **d'emprunter, et donc de rendre**, soit de demander et sous-entendu conserver. De même le mot מצרים signifie aussi bien de l'Egypte que des Egyptiens. Le verset suivant se conclut par les mots: וינצלו את מצרים, ce que le targoum Onkelos, et Rashi à sa suite traduisent par "et ils dépouillèrent l'Egypte". **Pourtant nous aurions pu traduire par "et ils sauvèrent l'Egypte".**

Outre ces difficultés textuelles, nous pouvons nous demander **pourquoi la Torah insiste tant sur ce "dépouillement" mentionné à trois reprises: Ch.3 V.23, Ch.11 V.2 et Ch.12 V.35. Pourquoi devrions-nous traverser le désert avec la vaisselle des Egyptiens?**

Le Rebbe de Gour, le Sfas Emes, répond à ces interrogations. Ces objets d'or et d'argent renvoient aux **étincelles de sainteté** que les Bnei Israël devaient ramener d'Egypte, en l'occurrence le Erev Rav... Le **Erev Rav**



## LE BAAL HATANYA & NAPOLEON

c'est un groupe de non-hébreux qui se joignent aux Bnei Israël et les font fauter notamment lors de l'épisode du veau d'or.

Le Sfas Emes (בא תרמ"ל) explique que **ces fautes sont en réalité une opportunité de nous élever.** Dans ce cas, la faute n'est pas le problème, elle est la concrétisation d'une fêlure déjà présente avant la faute.

La faute agit comme un révélateur et contraint les Bnei Israël à se réparer sur un point et ainsi progresser dans leur service d'Hachem.

Cette notion d'étincelles de sainteté est une notion de kabala. Dans **chaque endroit du monde se trouvent des étincelles de sainteté éparpillées** et le travail du Tsadik c'est de les **glaner et savoir leur redonner leur vraie place.**

Pour illustrer notre propos, on raconte que lorsque **Napoléon** envahit la Russie, le Baal HaTanya envoya deux hassidim espionner le camp des français. Les français avaient une **marche militaire spéciale pour célébrer leur victoire** et faire fuir l'ennemi avant le combat. Les espions revinrent avec cette marche et le Baal haTanya intégra cette marche

au rituel des Yamim Noraim avant le shofar et avant l'office de Neila.

**Pourquoi?** Lorsque les français chantaient cette marche cela signifiait que le jugement de la guerre était avec eux. Nous aussi lorsque nous sonnons du chofar et entamons neïla, nous sommes convaincus que le 'din' est avec nous.

Rav Ovadia Breuer



## "Wort" sur la Paracha

pour toujours avoir quelque chose à dire

« **Aucun homme ne put voir son frère et personne ne put se lever de sa place durant une période de trois jours ; et pour tous les enfants d'Israël, il y avait de la lumière dans leurs demeures** » (10,23)

Selon le Zohar Haquadoch, les juifs qui n'ont pas voulu quitter l'Egypte sont morts durant la plaie des ténèbres. Lorsque le Machiah viendra, il y aura une obscurité de 15 jours, durant laquelle mourra tout juif qui ne désire pas véritablement la guéoula. (Le 'Hida)

« **Moché prit les ossements de Yossef avec lui** » (13,19)

Pourquoi le verset précise-t-il : « Avec lui » ? Ces termes semblent apparemment inutiles, car s'il les a pris, c'est forcément « avec lui » ! En réalité, lorsqu'une personne accomplit une Mitsva, le gain que cela lui rapporte va l'accompagner pour l'éternité, dans ce monde et celui à venir. Cela est en opposition avec les gains matériels (comme l'or et l'argent), qui ne nous accompagneront pas et ne nous apporteront plus rien après notre mort. La Torah veut nous enseigner que MochéRabénoù a réalisé une grande Mitsva en prenant les ossements de Yossef, et qu'elle est vraiment « avec lui », l'accompagnant pour toujours, contrairement aux biens matériels, qui ne sont que très temporairement avec l'homme. (Kli Yakar)

« **Et notre bétail ne nous suivra pas moins.** » (Chémot 10, 26)

Le Malbim commente : « Nos pièces de bétail nous suivront de plein gré, désireuses d'être offertes en sacrifice à l'Éternel, comme l'ont dit nos Sages au sujet du taureau apporté par le prophète Eliahou, qui courut joyeusement en direction de l'autel, tandis que le deuxième taureau, apporté par les prophètes mensongers, refusa de s'y diriger. Nous déduisons de ces bêtes la manière dont nous devons servir le Créateur. En effet, si un animal, dépourvu d'intelligence, aspire à être offert en sacrifice au Très-Haut, combien plus incombe-t-il aux hommes, qui en sont dotés, de désirer ardemment se vouer à Son service.



## Questions d'Halakha

by halachavomiti.co.il

**Qui est considéré comme « personne âgée » ?**  
Les décisionnaires débattent afin de déterminer l'âge à partir duquel une personne est qualifiable de « Zaken » (personne âgée) devant laquelle il y a une obligation de se lever. Selon certains, à partir de 60 ans, une personne est qualifiable de « Zaken », mais selon l'opinion du TOUR et de MARAN l'auteur du Choulh'an 'Arouh', une personne n'est qualifiable de « Zaken » qu'à partir de 70 ans. C'est ce qu'il faut retenir d'essentiel selon la Halacha, comme il est enseigné dans les Pirké Avot : « A 70 ans, commence la vieillesse. »

Malgré tout, notre maître le Rav Ovadia Yossef z.t.s. écrit que puisque selon l'opinion de notre maître le Saint ARI Zal, il faut se lever devant une personne dès que celle-ci a atteint l'âge de 60 ans, celui qui s'impose la H'oumra (rigueur) de se conformer à ses paroles, est digne de la Bénédiction, même si cela ne représente pas une obligation selon le Din, puisqu'il nous transmet constamment selon l'opinion de MARAN l'auteur du Choulh'an 'Arouh' dans toutes ses décisions.

**Lorsqu'il y a un doute, que faire ?**

Lorsqu'il y a un doute si la personne présente a atteint l'âge de 70 ans ou pas, nous devons définir s'il y a ou non l'obligation de se lever devant elle.

L'obligation de se lever devant une personne âgée est une ordonnance de la Torah (Mitsvat 'Assé Min Ha-Torah). Or, nous avons un principe selon lequel « Safek Déoraïta La-H'oumra » c'est-à-dire : lorsque nous sommes face à un Din sur lequel il y a un doute, si ce Din est Min Ha-Torah (ordonné par la Torah), nous adoptons l'attitude rigoureuse. Par conséquent, notre maître le Rav Ovadia YOSSEF z.t.s. écrit que si l'on a un doute sur l'âge de la personne, a-t-elle atteint l'âge de

## DEVANT QUI DEVONS-NOUS NOUS LEVER ?

70 ans ou non, nous devons nous lever devant cette personne, car un doute sur une loi de la Torah, doit être traité de façon rigoureuse.

**Doute si la personne est « Talmid 'Ha'h'am » (érudit dans la Torah)**

De même, s'il y a un doute concernant un Talmid H'ah'am, est-il arrivé au niveau de la décision Halachique ou pas, on doit également se lever devant ce Talmid H'ah'am, même si l'on ne sait pas s'il est arrivé au niveau de la décision Halachique ou pas, car un doute sur une loi de la Torah, doit être traité de façon rigoureuse.

Mais un simple Avreh' (Kollelman) qui étudie dans un Kollel, mais qui ne sait pas trancher la Halacha, n'est pas obligatoire de se lever devant lui (mais il est certain que le statut de celui qui étudie la Torah, est très honorable.)

**A partir de quand doit-on se lever ?**

Il n'y a d'obligation de se lever devant une personne âgée uniquement lorsqu'elle s'approche et qu'elle entre dans le périmètre de 4 Amot (4 coudées, c'est-à-dire 1.92 m) de la personne assise (comme pour le Talmid H'ah'am comme nous l'avons expliqué dans la précédente Halacha). Mais s'il s'agit de son père ou de son Rav Mouv'hak (le Rav qui lui a enseigné la majeure partie de ses connaissances en Torah), ou bien d'un Gadol Ha-Dor (un Grand de la Génération), on doit se lever devant eux dès qu'on les aperçoit au loin.

Même si on se trouve dans la même maison, il n'y a pas d'obligation de se lever devant la personne âgée ou le Talmid H'ah'am tant qu'ils ne sont pas entrés dans les 4 Amot de la personne assise.

Il est interdit de fermer les yeux pour ne pas voir le Rav entrer dans ses 4 Amot, mais au contraire, il faut se lever devant lui conformément au Din, et ainsi donner du respect à la Torah.



## LA MARCHÉ À PIED



### Une vie saine selon la Halakha

Rav Yé'hezkel Is'hayek Chlita

La marche stimule les capacités mentales et, chez les personnes âgées, elle freine le processus de dégénérescence cérébrale beaucoup plus que d'autres exercices physiques. En outre, il a été prouvé que la marche, surtout si elle est rapide, a un effet bénéfique en cas de dépression et se révèle souvent encore plus efficace que les traitements médicamenteux. Il faut commencer par marcher d'un pas normal, passer à une vitesse moyenne puis rapide. Le poul bat plus fort, on se fatigue, on ralentit puis on accélère de nouveau, et ainsi de suite. Il faut s'efforcer de maintenir la plante des pieds toute droite, et non tournée vers l'extérieur, (en canard), rentrer le ventre, relever les épaules vers l'arrière, garder la tête droite et la bouche fermée. 11 est recommandé d'aspirer l'air par le nez, de l'expirer par la bouche, et d'éviter de parler au téléphone ou avec un compagnon de jogging. .... On peut observer qu'un jeune marche plus vite qu'un adulte de 40-50 ans et que sa marche s'accompagne d'un balancement des bras en avant et en arrière : il lance le bras gauche en avant quand il avance la jambe droite, et le bras droit quand il avance la jambe gauche. Ce mouvement de balancement permet de rester en équilibre et de ne pas tomber. Plus les bras sont agiles et plus on peut accélérer l'allure. Il

n'est pas facile de marcher vite les bras collés au corps ou les mains chargées de paquets ou enfoncées dans les poches.

Remarque importante pour les plus de 40 ans qui font de la culture physique ou qui ont l'intention d'en faire : ils doivent exécuter chaque exercice de manière progressive et savoir qu'un tapis de marche/course ou un vélo d'intérieur peuvent causer des dommages aux genoux. En portant des enfants déjà lourds, les mères et surtout les grands-mères affaiblissent les muscles du ventre et peuvent provoquer une déchirure nécessitant une intervention chirurgicale. En outre, il ne faut pas rester debout sans arrêt du matin au soir ; il est important de s'allonger au moins deux fois par jour pendant dix minutes.



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