

Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhai Bismuth

Dans la paracha de la semaine dernière (Vaera), nous avons pu assister au **dévouement incroyable des grenouilles**. En effet, elles reçurent l'ordre d'envahir 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 devraient 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 devouées 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. Cette semaine, nos amis les bêtes, vont aussi se démarquer par leur dévouement, tout particulièrement, la race canine.

NE SOYONS PAS PLUS BÊTE !



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 Bneï 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.

En effet c'est dans la douleur et la mort que les égyptiens vont vire cette plaie. Alors que les Bneï Israël jouiront d'une tranquillité totale, et même un chien n'aboiera pas contre eux... Suite p3

Autour de la table de Chabat

Rav David Gold

Avant la dernière plaie (la mort des premiers nés), Hachem demandera à Moché Rabéno de dire aux Bnés Israël de prendre un mouton (l'agneau Pascal) et de procéder à la Ch'hita (la veille du soir du Seder). Le Midrash donne deux explications à cette Mitsva.

La première est que les Bnés Israël redoutaient les dieux d'Égypte à la suite des deux cent dix ans d'exil (et d'esclavage), ils étaient influencés d'une manière inéluctable par leurs maîtres. Un peu comme il y a quelques décennies, les populations juives qui sont arrivées en France depuis l'Europe Centrale ou l'Afrique du Nord, ont rapidement mis de côtés leurs us et coutumes pour adhérer au modèle français de l'école publique, liberté, égalité et fraternité propre au pays de Descartes. Toutefois, à l'époque des sphinx, la civilisation ambiante était très imprégnée du culte idolâtre. Par exemple il est rapporté qu'aucun esclave ne pouvait fuir l'Égypte car des forces magiques les empêchaient de franchir la frontière (et pas à cause du Corona Virus et de la police des frontières). Donc lorsque D.ieu a demandé de prendre l'agneau (qui était l'idole d'Égypte) et de l'attacher au pied de son lit durant quatre longues journées, puis de l'abattre et enfin d'en faire un méchoui au feu de bois, c'était une manière intéressante de faire "déglutir" la communauté toute envie d'être idolâtre, à ce moment-là, et dans les temps futurs.

De plus, cette manière de faire (avec l'agneau) énervait profondément la population autochtone. Les gémissements du quadrupède attaché au pied du lit retournaient littéralement le cœur des égyptiens. La populace égyptienne pleurait amèrement dans les rue de Ramsès... Pourtant ils ne pouvaient rien faire de mal au peuple hébreu (à cause des terribles plaies, ils avaient une peur bleue de s'attaquer à la communauté). Le désarroi était si grand que cela ressemblait (presque), pour l'égyptien moyen de l'époque, au jour noir où l'on a fait tomber malencontreusement son iPhone sur le carrelage de sa cuisine et qu'il s'est brisé en mille morceaux. **Bye-bye ses 2198 contacts, son agenda, ses adresses, ses réseaux sociaux très instructifs... Pire que tous les Ticha Béav depuis la**

PRIORITÉ FAMILIALE

destruction du Temple...

Il existe beaucoup de lois concernant ce sacrifice (de l'agneau Pascal). Il fallait le griller puis le manger intégralement dans la nuit du 15 Nissan. On devait faire attention de ne pas casser un seul de ses os (lorsqu'il était mangé). Le Maadné Acher (783) demande qu'elle fût la raison pour laquelle il fallait le brûler au feu et ne pas le cuire (à l'eau) ?

Les Tosphot (sur la Thora) enseignent qu'au feu, l'odeur de la grillade montait au nez des égyptiens. C'était pour eux un vrai supplice (voir le dernier aparté).

Le Maharal de Prague explique par ailleurs que si on avait dû le cuire à l'eau, sa chair se serait décomposée. Or la Thora

tenait à ce que l'animal reste entier (il fallait donc le griller). La Thora fait aussi une fine allusion au fait que le peuple hébreu était en processus d'unification. La sortie d'Égypte fait naître un nouveau peuple, à l'image de ce sacrifice qui est un.

Une autre idée apparaît au travers de cette Mitsva. Le verset dit, "Sé (l'agneau) LéBait Avot (un mouton par maison parentale)"; c'est-à-dire que tout celui qui voulait en manger la nuit du Seder devait être obligatoirement répertorié (Minouï) la veille dans une maison déterminée (on ne pouvait pas être invité à la dernière minute). Seulement

pour sa femme et ses enfants, ils n'avaient pas besoin d'être listés la veille (dans le groupe). C'était automatique. Ils pouvaient manger de l'agneau du père de famille.

Cette première Mitsva montre que la Thora se destine en premier à la famille. C'est une idée profonde que véhicule le judaïsme. La Thora s'adresse d'abord à la maison juive. C'est l'inverse de beaucoup d'idées philosophiques qui se destinent en premier à l'individu, à la recherche de spiritualité. Dans le judaïsme, la base de l'enseignement passe par la famille. Voir le père qui met les Tephillin, fait le Quidouch du vendredi soir, le Pessah et étudie la Thora etc... C'est le gage que le message passera à la génération suivante.





BIEN DANS SON HANDICAP

Rire...

C'est l'histoire d'un manchot, un aveugle, et un invalide averse en chaise en roulante qui se baladaient en forêt. Soudain, ils firent la rencontre d'un ange guérisseur. L'ange plaça sa main sur l'épaule du manchot et miracle, des bras lui poussèrent. Il se dirigea vers l'aveugle, plaça sa main sur ses yeux, et miracle, il pouvait désormais

voir. L'invalide averse se mit à hurler : « ne me touche pas ! On va me supprimer mes indemnités de la sécurité sociale ! »



...et grandir

Il arrive parfois que l'on réagisse comme ce dernier, on nous propose une aide ou une sortie de secours (un chiour, une 'havrouta...), mais on la refuse. On préfère se conforter dans notre handicap et/ou ignorance. On pense que c'est plus facile de dire je ne peux pas ou je ne sais pas, plutôt que de se donner les moyens de réussir.



LA PUNITION

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

Rachi 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 auto-

matiquement 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



Le 'hizouk des Chovavim

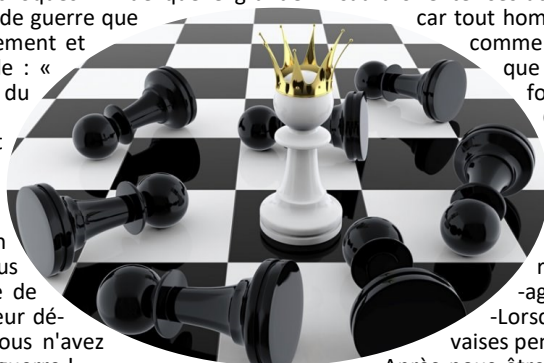
Renforcement en cette période propice

Un sage rencontra des soldats qui revenaient d'une grande guerre accompagnés d'un grand butin qu'ils acquièrent. Le sage comprit que ces soldats étaient remplis d'orgueil après cette victoire écrasante. Il s'approcha d'eux et leur : « Je vois que vous revenez de guerre et avez rapporté avec vous un grand trésor. Mais sachez que ce n'était qu'une petite bataille, vous devez maintenant vous préparer à la Grande Guerre ! »

Ces interlocuteurs en furent surpris et choqués : « de quelle grande guerre parle-t-il ? Existe-t-il une plus grande guerre que celle-ci ? ». Ce sage comprit leur étonnement et leur rétorqua une réponse bien profonde : « Préparez-vous à la Grande Guerre, celle du mauvais penchant et de son armée »

Bien entendu, toute personne sensée doit s'efforcer de comprendre elle a été l'intention de ce Juste. Nous voyons ici la vision erronée des guerriers : « nous rapporterons la guerre et rapporterons un grand trésor, nous serons célèbres et tous les journaux et télévisions parleront que de nous. » Et soudain, ce sage apparaît et leur déclare : « vous n'avez encore rien fait, vous n'avez même pas encore commencé la véritable guerre ! »

Il en est de même pour nous. Nous pouvons vivre année après année dans ce monde provisoire avec cette même pensée erronée : « j'ai réussi, j'ai gagné » ! Alors que nous n'avons même pas encore commencé le combat. Le roi Salomon était connu de tous pour sa grande intelligence nous dévoile dans ces quelques mots la définition du véritable homme fort : « Celui qui sait vaincre ses passions et qui ne suit pas les tentations de son cœur et de ses yeux. » - seule cette personne mérite les honneurs et le respect digne d'un guerrier. Une personne ne maîtrisant pas ses pulsions premières n'est qu'un simple parmi les simples et ne peut en aucun cas mériter ce vénérable titre.



LA GRANDE GUERRE

Ainsi, le maître du Moussar (éthique juive), Rav Israël Salanter, explique dans son livre Or Israël - lettre 17 : « Celui qui mérite véritablement ce titre d'homme est celui qui sait orienter sa vie d'après son intelligence et sa réflexion profonde. C'est ainsi qu'il sera différent des animaux qui régissent leurs actions d'après leurs impulsions premières. Lorsque cet homme dirigera tous ses actes d'après sa réflexion il méritera réellement ce titre d'« homme fort » dont nous parle la Michna. En effet, ce dernier saura orienter ses actions pour ne pas tomber dans les pièges du mal ; car tout homme possède en lui la force de diriger ses membres comme il le désire et ceci fait toute sa force. Cela rejoint ce que les Sages nous enseignent : « Qui est l'homme fort ? Celui qui sait dominer ses pulsions ».

Ce qui nous différencie donc des animaux, c'est le fait que nous ne dirigeons pas notre vie selon notre nature et nos pulsions, car ceci est le propre de l'existence des bêtes sauvages qui ne suivent que leurs instincts premiers. Pour être appelé « Homme », il faut méditer sur ce qui vient d'être rapporté :

-agissons-nous d'après la réflexion ou les tentations ?

-Lorsque surviennent des pulsions animales ou des mauvaises pensées les surmontons-nous ?

Après nous être posé ces questions, nous pourrions savoir si nous sommes le véritable homme fort, le véritable guerrier, ou au contraire, un simple animal qui marche sur deux pattes....

Chlomo Amélékh nous avertit déjà qu'il n'y a aucune différence entre l'homme et l'animal si ce n'est l'âme pure qui se trouve en l'homme et qui devra rendre compte de ses actes dans le Monde futur. Cette âme pure est celle qui nous aide à agir d'après notre réflexion et non d'après nos tentations vaines.

Rav Israël Salanter conclut en expliquant que l'essence même de l'homme est de dominer ses passions et de se tourner vers les prescriptions de notre Créateur. Il s'agit là du but même de l'homme.

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
Yossef Daniel ben 'Hanna
parmi les malades de peuple d'Israël

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

La guérison complète et rapide de
'David ben Melia
parmi les malades de peuple d'Israël

La guérison complète et rapide de
'Hanna bat Chochana
parmi les malades de peuple d'Israël



NE SOYONS PAS PLUS BÊTE ! (SUITE)

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 habituellement 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.ovdham.com>



Tou Bichevat

Faisons fructifier nos mérites

L'explication première est qu'à ce moment de l'année, la majorité des pluies d'hiver sont tombées et que la sève monte dans le tronc des arbres.

En effet, en Erets Israël, les pluies ne tombent pas toute l'année mais uniquement depuis la mi-automne et jusqu'à la fin de l'hiver. La saison des pluies commence le 17 Mar 'Hechvane et s'étend jusqu'à la fin du mois de Nissane. Du 17 Mar 'Hechvane jusqu'à la fin du mois, le mois de Kislev et celui de Tévet, plus les quinze premiers jours de Chevat, est une période de près de trois mois. Le reste de la saison pluvieuse, c'est-à-dire la seconde moitié de Chevat, Àdar et Nissane, représente deux mois et demi exactement. Ainsi, au 15 Chevat, la majeure partie de la saison pluvieuse s'est écoulée. Les pluies qui tombent la première moitié de la saison assurent la croissance de la nouvelle récolte. Elles provoquent la montée de la sève dans les arbres, ce qui va produire les nouveaux fruits.

Chaque situation, chaque événement qu'Hachem a placé sur notre chemin a pour but de nous apprendre quelque chose. Nous devons ouvrir les yeux et réfléchir.

Nous pouvons donc nous demander : pourquoi fêter le nouvel an des arbres en Chevat et pas en Adar, Sivane ou Tamouz? Quelle est la particularité du mois de Chevat ? Que peut-on en apprendre ? Et surtout, qu'est-ce que Hachem attend de nous ?



POURQUOI FÊTER LE NOUVEL AN DES ARBRES EN CHEVAT?

Il faut savoir que chaque mois a un Mazal, par exemple Adar : les Poissons, Tichri : la Balance... Le « Bnei Issakhar » écrit que Chevat, c'est le mazal du seau, un « Dli » en hébreu.

L'une des fonctions d'un seau est de puiser l'eau et de la distribuer. Le « Bnei Issakhar » explique que c'est aussi le Mazal d'Israël, son signe du zodiaque. Pourtant, nous savons que «Ein mazal lé Israël/Israël n'a pas de mazal» (Chabat 156b): cela ne signifie pas qu'il est malchanceux, mais au contraire que le mazal n'a pas d'emprise irrévocable sur Israël.

S'il en est ainsi, pourquoi le peuple d'Israël est-il placé sous le signe du « seau » ?

Nous savons que c'est à partir du don de la Torah que les descendants de Yaakov ont reçu leur identité. Le jour où Hachem leur a donné la Torah est appelé la fête de Chavouot, celle du Matane Torah/don de la Torah, mais aussi celle de la Kabalat Hatorah/réception de la Torah. En effet, lors de tout échange, il y a celui qui donne et celui qui reçoit.

Hakadoch Baroukh Hou est le Donateur : Il a donné la Torah à chacun de nous. Nous, les Bnei Israël, sommes les donataires.

Quel est notre rôle en tant que bénéficiaires ? Celui de recueillir la Torah, comparée à de l'eau, transmise par la génération précédente, en remplissant notre seau et la verser à la génération suivante... Le signe du zodiaque est d'ailleurs appelé « Verseau » (verse-eau).

Extrait de l'ouvrage: Tou Bichevat, « Faisons fructifier nos mérites »

un ouvrage inédit & indispensable sur

Tou Bichevat

Faisons fructifier nos mérites



Le sédere de Tou bichevat illustre
-Lois et coutumes
-Réflexions
-Tefillot

Téléchargez le EBOOK
sur www.OVDHM.com





"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 MochéRabénoou 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, puisque nous transchons 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 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