



NOTE AUX LECTEURS

La mise en page de cet ouvrage a été réfléchi et conçue, afin de pouvoir réciter les bénédictions du matin chaque jour avec l'intention et la compréhension requises.

Sous forme de tableau, chaque bénédiction est découpée en trois parties avec sa traduction, pour qu'elle puisse être récitée avec toute la joie, la ferveur et la clairvoyance nécessaire.

Prenez votre temps chaque matin pour les réciter avec sérénité.

N'oubliez que c'est Lui, Hachem le Tout-Puissant, qui est le Maître de nos destinées. Alors pourquoi courir, ayez confiance et levez-vous en vous élevant.

EXTRAIT DE L'OUVRAGE
DISPONIBLE SUR
www.ovdhm.com/j26

LE JOUR
S'ÉLÈVE



EXTRAIT DE L'OUVRAGE
DISPONIBLE SUR
www.ovdhm.com/j26

LE JOUR
S'ÉLÈVE



LE JOUR S'ÉLÈVE

Commentaires et explications
sur les Bénédictions du Matin



OVDHM 

EXTRAIT DE L'OUVRAGE
DISPONIBLE SUR
www.ovdhm.com/j26

LE JOUR S'ÉLÈVE



©Tous droits appartenant à l'auteur
Nous autorisons la reproduction
et l'enregistrement de parties de
cet ouvrage sous quelle que
forme que ce soit, pour une
diffusion et utilisation
personnelle et non commerciale,
ou pour une étude de groupe.

Ne pas transporter ce livre dans
le domaine public le Chabat.
Veillez a déposer ce livre dans
un endroit compatible avec sa
Kédoucha

Publié et distribué par



www.OVDHM.com
info.ovdhm@gmail.com

Merci de nous faire part de voss
remarques ou suggestions



Paracha



Kétorète



Echet 'Hayil



Séli'hot



Roch Hachana



Soukot



Tou Bichevat



Pourim



Pessa'h



Séfirat Haoméret



Havdala



Hafrachat 'Hala



Brit Mila



Hadlakat Nérot

AUTEUR
Rav Mordékhai BISMUTH

Imprimé en Erets Israël
Bnei Brak ADAR 5782

©Tous droits appartenant à OVDHM



Les "pratiques" d'OVDHM



S O M M A I R E

INTRODUCTION

L'origine des bénédictions du matin	6
Deoraïta ou derabbane?	9
Cent bénédictions par jour	9
Le but des bénédictions du matin	10
Réciter les bénédictions avec joie et ferveur	11
Le moment pour les réciter	12
a) A partir de quand ?	12
b) Jusqu'à quand est-il permis de les réciter ?	13
c) Comment calcule-t-on la quatrième heure ?	14
d) Lorsqu'on a oublié de réciter les bénédictions	14
e) Si l'on est éveillé toute la nuit :	14

COMMENTAIRES ET EXPLICATIONS

Modé ani – je Te remercie	18
Déclaration	21
Nétilat Yadaïm – l'ablution des mains	22
Acher Yatsar – Qui a créé	25
Elokaï Néchama – Mon D., l'âme...	29
Qui donne au cœur	33
Qui ouvre les yeux des aveugles	35
Qui délivre les prisonniers	37
Qui redresse les hommes courbés	39
Qui habille ceux qui sont nus	41
Qui redonne des forces à l'homme épuisé	43
Qui étend la terre sur l'eau	45
Qui prépare les pas de l'homme	47
Qui a pourvu à tous mes besoins	49
Qui ceint Israël de puissance	51
Qui couronne Israël de splendeur	53
Qui ne m'a pas fait goy	55
Qui ne m'a pas fait serviteur	57
Qui ne m'a pas fait femme	59
Qui retire les entraves du sommeil	61
Les bénédictions de la Torah	71

EXTRAIT DE L'OUVRAGE
DISPONIBLE SUR
www.ovdhm.com/j26

LE JOUR
S'ÉLÈVE





P R E F A C E

OVDHM est heureux de vous présenter, « *bé siata dichemaya-avec l'aide du Ciel* », ce nouveau livret qui aura pour objectif Beêzrat Hachem, d'aider chacun d'entre nous à révéler notre proximité avec Hachem par les mots de la Téfila en général et plus particulièrement, par les Bénédiction du matin.

Il est important de rappeler les bienfaits de la Téfila, comme il est enseigné dans le Mekhilta (Parachat Bechala'h) qui compare la Téfila des Bnei Israël au mouvement des lèvres d'un ver à soie.

Chaque geste insignifiant de cette minuscule créature produit un matériau de grande valeur. Il en est de même, et bien plus, de chaque murmure ou requête des Bnei Israël qui ont le potentiel d'inverser toute situation à tout moment. La force de nos Téfilot contribue vivement à la venue du Machia'h.

David Hamélekh écrit (Téhilim 148:18) « *Hachem Est proche de tous ceux qui l'invoquent.* »

Mais comment L'invoquer véritablement ?

Une Téfila doit tout d'abord se préparer, s'aborder en étant concentré, conscient de l'acte que nous nous apprêtons à faire. Comme le précise le Ramban dans sa Iguéret : « *Éloigne de ton cœur toutes les préoccupations de ce monde lorsque tu te prépares à prier, purifie tes pensées et réfléchis à chaque mot avant de le prononcer, de telle sorte que ta Téfila soit parfaite et agréée.* »

Pour nombreux d'entre nous chaque matin le jour se lève, mais faisons en sorte de prendre les choses en matin afin que le « jour s'élève ».

Nos journées sont semées d'embûches et de difficultés, et cela dès le réveil.

Hachem nous a graciés de deux penchants le Yétser Harâ (mauvais penchant) et le Yétser Hatov (bon penchant). Les deux sont des forces puissantes qui résident dans notre esprit et dans notre cœur.



Deux forces indispensables et nécessaires pour mener notre vie dans ce monde ici-bas.

La Torah nous dit de quelle façon nous devons aimer notre Créateur : « Tu aimeras Hachem ton Elokim, de tout ton cœur et de toute ton âme et de toutes tes ressources. » (Dévarim 6 ; 5)

La Guémara (Bérakhot 54a) nous explique que « *de tout ton cœur* » signifie avec nos deux Yétser, le Yétser Harâ et le Yétser Hatov.

Rachi, sur ce verset, nous fait remarquer que le mot לבבך (ton cœur) est écrit avec deux ב, afin de représenter les deux penchants. « *De tout ton cœur* » signifie donc qu'il nous faut unir ces deux penchants pour n'en faire qu'un, au service de Hachem.

Notre devoir sera de faire cohabiter, dans un même corps, deux forces totalement différentes et opposées, avec un seul objectif en vue, l'amour de D.ieu. Il nous faudra diriger les forces du mal de telle sorte qu'elles se trouvent au service du bien.

Le travail du Yétser Harâ est sans relâche, il s'adapte, et découvre toujours notre point faible afin de nous faire tomber. Ne nous attristons pas, c'est grâce à lui que nous possédons le libre arbitre !

Dans la Guémara (Bérakhot 5a), il est dit : « *Toute personne doit faire en sorte d'aiguiser et de mettre en colère le Yétser Hatov contre le Yétser Harâ.* »

Un véritable combat, puisque ces deux forces opposées cohabitent en nous, il s'agit de garder le bon cap : guider le navire dans la seule direction des voies d'Hachem.

Le Yétser Harâ nous tente avec toutes sortes de plaisirs et essaye de nous éloigner de D.ieu, de ce qui est bon et sain, si bien que le Yétser Tov finit par s'affaiblir (que D.ieu préserve).

Le Yétser Harâ prendra toutes ses armes pour tenter avec toutes sortes de plaisirs, et essayera de nous éloigner d'Hachem ou pour pas qu'on s'en approche.



Le Yétser Harâ utilisera la technologie, l'environnement général, nos mauvaises habitudes, les médias, les environnements malsains, les influences néfastes, nos attirances pour les plaisirs du corps plus que pour ceux de l'âme...

Vous l'avez compris, être proche d'Hachem et le rester, est une véritable bataille !

Nous avons les moyens de lutter, avec une arme puissante, la bouche.

Par les mots de la Téfila, nous implorons Hachem de nous aider à prendre l'habitude de cheminer sur les voies de la Torah et des Mitsvot, qui nous permet la proximité d'Hachem.

Une proximité qui nous garde de la tentation et du péché.

En prenant l'habitude de prier comme il se doit, avec ferveur et compréhension, nous développerons en nous, une nature sainte et pure qui ne nous rendra pas facilement victime du Yétser Harâ et des tentations du monde.

Pour commencer notre journée, récitons les bénédictions avec ferveur. Soyons des enfants bien « élevés », levons nous en louons Notre père, et méritons Sa proximité.

Hachem, que cet ouvrage soit utile et qu'il constitue une pierre dans l'édifice du peuple juif tel que Tu le désires. Qu'il soit l'instrument de la sanctification de Ton Nom et aide à ramener Tes enfants unis dans Tes voies, afin que nous voyions très bientôt la Délivrance avec la venue du Machia'h. Amen

EXTRAIT DE L'OUVRAGE
DISPONIBLE SUR
www.ovdhm.com/j26

LE JOUR
S'ÉLÈVE





LE JOUR S'ÉLÈVE



-INTRODUCTION-

1. L'ORIGINE DES BENEDICTIONS DU MATIN

La Guémara Ména'hot (43b) enseigne : Rabbi Méïr dit : Chacun est tenu de réciter 100 bénédictions chaque jour, comme il est dit (Dévarim 10 ;12) : « *A présent, peuple d'Israël ! Qu'est-ce (Ma/מא) qu'Hachem exige de toi* »

Rachi (Ména'hot 43b) explique qu'il ne faut pas lire « *Ma* », mais *Méah*, qui signifie 100.

Ainsi, le verset est compris dans la forme affirmative et non interrogative, de la façon suivante : « *A présent, peuple d'Israël ! Cent [bénédictions] Hachem exige de toi ...* »

Le 'Hida (Pnei David au nom du Roké'a'h) explique que les lettres qui composent ce verset (Dévarim 10 ; 12) sont au nombre de 100, que le nombre de mots est de 26, valeur numérique du Nom évoquant la clémence d'Hachem (יה-וה-יה-וה), et que le verset commence par la lettre vav et se termine par lettre kaf soit à nouveau un total de 26 (Rabénou Bé'hayé, Kad HaKéma'h).

Le Chibolé Haléket (Simane 8) propose une seconde explication, en utilisant le système de « *At Bach* », qui consiste à remplacer la première lettre de l'alphabet par la dernière, la deuxième par l'avant-dernière etc. Le mot « *ma/מא* » donne les lettres youd et tsadik, dont la valeur numérique conjuguée (guématría) est 100.

Le Séfer Hamanhig (chap. 1 p. 28) rapporte : « *Nous possédons une tradition que nous ont transmise nos ancêtres comme une loi donnée à Moché Rabénou sur le mont Sinaï, qui nous*



impose de réciter 100 bénédictions chaque jour. Mais cette loi fut oubliée, puis réactualisée par David Hamélekh. » (Rabénou Bé'hayé Kad HaKéma'h note 2, Voir Halakha Beroura 46 ; 3 §6)

Le Midrach Rabba (Kora'h 18 §21) ainsi que le Tour (46 ; 3, Rav Nétrounaï) rapportent qu'à l'époque de David Hamélekh, une épidémie sévissait dans la ville de Yérouchalyim et causait chaque jour la mort de cent hommes juifs. Sous l'influence de l'esprit prophétique (Roua'h HaKodech), David Hamélekh réinstaura la loi que chaque homme récite 100 bénédictions par jour. C'est ainsi que l'épidémie prit fin.

Quelle est la force de ces 100 bénédictions qui peuvent annuler un décret d'épidémie mortelle ?

Et quel est le sens de « l'oubli » de cette loi et de sa « réactualisation » ?

Rav Pinkus explique que la Torah est un moyen pour nous rapprocher d'Hachem. C'est d'ailleurs pour cela que l'on compare le don de la Torah au jour de la 'houpa et à l'union entre Hachem et les Bneï Israël. Comme pour chaque bon couple, il est extrêmement important qu'il y ait une communication facile et harmonieuse entre les conjoints.

Comme nous l'avons mentionné plus haut, Moché Rabénou a reçu sur le mont Sinaï la loi qu'il faut réciter 100 bénédictions chaque jour. Par cette loi, Hachem, si l'on peut s'exprimer ainsi, nous demande : « *Parlez-Moi* »

Cent fois par jour, nous nous adressons donc à Hachem pour Le supplier de nous accorder telle chose ou pour Le remercier de Ses bontés. Nous tissons ainsi avec le Créateur une relation et reconnaissons notre dépendance totale vis-à-vis de Lui.

En pleine épidémie, David Hamélekh a institué la récitation des cent bénédictions journalières pour encourager les Bneï Israël à renouer un dialogue et un lien avec leur Créateur.

À quoi cela ressemble-t-il ? À deux personnes qui se sont disputées et dont l'ami commun trouve un procédé pour leur faire retrouver une conversation amicale. S'il y parvient, la plus grande partie de leur colère s'atténuera. C'est ce que



David Hamélekh a enseigné aux Bnei Israël: lorsqu'Hachem est en « colère », parlez-Lui avec douceur, remerciez-Le de nous avoir donné du pain chaque jour, remerciez-Le de nous avoir donné de l'eau chaque jour, et ainsi de suite, cent fois par jour, et vous verrez que Son amour pour nous se fera à nouveau sentir...

David Hamélekh nous rappelle que prononcer convenablement une bénédiction, c'est entretenir notre lien avec le Tout-Puissant sans Lequel il est impossible de survivre. Ces 100 bénédictions vont nous accompagner tout au long de la journée pour nous permettre de vivre à 100% avec Lui.

En effet, le chiffre 100 évoque le fait que toute notre existence se fera uniquement avec Hachem. Le chiffre 100 puise toute sa force et son importance du 1 qui figure devant les zéros. C'est une façon de dire que sans Hachem, qui est UN, nous ne sommes que des zéros. Par contre, en associant son Nom à nous, nous existons, car le zéro prend une tout autre dimension. A nous de placer Hachem devant nous...

C'est à la suite de ce décret de David Hamélekh que nos Maîtres ont instauré de réciter chaque matin les *birkot hacha'har*, bénédictions du matin, qui constituent un coffret matinal de bénédictions.

En effet, nos Maîtres (Berakhot 40a) déduisent du verset (Téhilim 68 : 20) “*Béni soit Hachem, jour après jour...*” qu’il faut louer et remercier Hachem chaque jour pour les bontés particulières dont Il nous gratifie. Et donc, dès notre réveil, quand nous retrouvons notre bien-être et notre confort, nous récitons ces bénédictions pour chacun de ces bienfaits.



2. DEORAÏTA OU DERABBANE?

Cette loi (Halakha) est citée par tous les décisionnaires, tel que le Rambam (Hilkhot Téfila 7 ; 14), le Tour et le Choul'hane Aroukh (46 ; 3).

Selon l'auteur des Halakhot Guédolot, la récitation de ces 100 bénédictions quotidiennes est comptée parmi les 613 Mitsvot, tout comme le Séfer Hamanhig qui pense qu'il s'agit d'une Mitsva de la Torah. Cependant, les A'haronim expliquent que même si cette Mitsva a été donnée par Moché Rabénou au Mont Sinaï, puis oubliée et réinstituée par David Hamélekh, il n'en reste pas moins que cette Mitsva de réciter cent bénédictions par jour est d'ordre rabbinique.

3. CENT BENEDICTIONS PAR JOUR

Le Choul'hane 'Aroukh (Ora'h 'Haïm 46§3) écrit : « *Un homme a l'obligation de réciter chaque jour au moins cent bénédictions* ». Le décompte des 100 bénédictions se fait depuis la tombée de la nuit jusqu'au soir suivant (Beth Yossef 46§3, Maguen Avraham 46§8, Yalkout Yossef 46§3).

En semaine, on atteint facilement les cent bénédictions, et même davantage (voir Michna Beroura 46§3 simane katane 14, Halakha Beroura 46 ; 3 §6).

En revanche, le Chabbat et les jours de Yom Tov, il nous manque environ treize bénédictions. C'est pourquoi on les complétera en mangeant des fruits ou des friandises, et en respirant des plantes aromatiques. Si l'on n'a pas de fruits ou de plantes aromatiques, on pourra a posteriori (*bédiavade*) compléter le nombre de bénédictions en pensant se rendre quitte des bénédictions de la Torah et de la Haftara qu'on entend au beth haknesset (Beth Yossef 46§3, Yalkout Yossef 46§2).

Certains Décisionnaires pensent qu'il sera possible de compléter les 100 bénédictions par des louanges à Hachem, tels que les passages de la prière « *Véyatsiv Véna'hone* » ou bien « *Eïne K-Elohénou...Eïne Kadonénou...Nul n'est comme notre D., nul n'est comme notre Maître...* » qui peuvent



compter pour les 100 bénédictions (Tania Rabati §1, Chibolé Haléket §230, Kolbo §37, Yalkout Yossef 46§6).

Il sera même possible de les compléter en récitant “Modim” (nous Te remercions) avec la ferveur requise. En effet, le terme “modim/מודים” a une valeur numérique (guématria) de 100. Cela nous fait comprendre que ces cents bénédictions ont pour but de remercier et de louer Hachem. (Voir Daât Zekénim Dévarim 10 ; 12, Yalkout Yossef 46§6)

4. LE BUT DES BENEDICTIONS DU MATIN

Les bénédictions du matin sont des louanges à Hachem pour les bienfaits qu’Il nous prodigue chaque matin lorsqu’Il renouvelle la création du monde, comme il est dit : « בְּכֹל יוֹם /qui renouvelle chaque jour les œuvres de la création » (extrait de la prière du matin). Nos Sages ont institué des bénédictions pour chaque sorte de bienfait dont on peut bénéficier dans ce monde.

Avant la bénédiction, tout ce qui existe sur cette terre est la propriété d’Hachem (même si cela nous appartient ‘légalement’) ; le prendre serait une forme de vol de la propriété Divine. Ce ne sera qu’après avoir récité la bénédiction que nous sera donnée la permission d’en jouir de droit. Comme l’enseigne la Guémara (Berakhot 35a) : « Celui qui profite de ce monde sans réciter de bénédictions est considéré comme ayant volé D. ».

Les bénédictions du matin viennent réfréner les envies de l’homme, et démontrer que le monde n’est pas abandonné à son sort car il a un Propriétaire et qu’il est interdit de jouir de ce monde sans bénédiction.

Ainsi, dès le lever, nous consacrons la journée à notre Créateur en récitant les bénédictions du matin pour Le remercier des bienfaits dont Il nous gratifie et des faveurs dont Il nous comble en permanence. Il est recommandé de ne pas parler de choses inutiles (ou encore de consulter ses mails...) avant de les avoir récitées. Nos premières pensées et paroles seront pour Hachem, pour louer Sa grandeur et Ses bontés qu’Il réalise en



7. QUI OUVRE LES YEUX DES AVEUGLES

L'œil est une caméra très élaborée qui comprend la rétine, la cornée, la pupille, le cristallin... et des millions de photorécepteurs ! Il permet de capter la lumière pour ensuite l'analyser et interagir avec l'environnement. L'œil humain permet de distinguer les formes et les couleurs.



Combien un homme qui, Dieu préserve, aurait perdu la vue, paierait-il pour qu'un grand professeur effectue une opération complexe pour lui rendre la vue ? Et si celle-ci réussit, combien il lui serait reconnaissant ? Mais l'un des grands défis de la technologie serait de réussir à fabriquer des yeux électroniques, capables d'égaliser, voire de dépasser, les aptitudes des yeux du monde vivant pour, par exemple, remplacer l'œil d'une personne accidentée.

La nuit, nous avons fermé les yeux et ne voyons rien. Le matin nous rouvrons les yeux comme par miracle et nous pouvons bénéficier un jour de plus des formes, des couleurs et des splendeurs du monde.



L'intention de la bénédiction

On remercie le maître de Tout de nous avoir accordé la vue. Fermez les yeux un instant, imaginez une vie dans le noir... En ouvrant les yeux, vous avez suffisamment de Kavana pour bien réciter cette bénédiction.

Tu es la source
de toutes bénédictions

בְּרִיךְ אַתָּה

Éternel, Maître de tout,
Celui Qui fut,
Qui est et Qui sera

יְהוָה

1^{er} partie

Notre D.ieu,
le Tout-Puissant,
Maître de toutes les forces

אֱלֹהֵינוּ

Roi du monde

מֶלֶךְ הָעוֹלָם

2^{eme} partie

qui ouvre [les yeux]

פּוֹקֵחַ

des aveugles.

עוֹרִים:

3^{eme} partie



8. QUI DELIVRE LES PRISONNIERS

Quel est le sens de cette bénédiction ? Sommes-nous, ou étions-nous, prisonniers ?

La nuit, le corps est incarcéré dans la geôle du sommeil. Le corps somnole, il devient inerte et engourdi. Et au matin, par miracle, tous nos membres retrouvent leur motricité pour une nouvelle journée. Nous pouvons courir, sauter, nous déplacer...

normalement. Nous pouvons nous servir de nos mains pour saisir, nous nourrir, écrire... Si nous trouvons cela normal, cela ne l'est pas du tout pour d'autres. Pensez à un handicapé (que D.ieu en préserve). Combien il aimerait sentir ses membres bouger à son réveil !



Le coin de la Halakha: Celui qui se trompe et commence par réciter la bénédiction de « Zokef Kéfoufim/qui redresse les hommes courbés » ne pourra plus dire ensuite celle de « Matir Assourim/qui délivre les prisonniers », car le fait de se lever implique le fait de pouvoir bouger. (Choul'hane Aroukh 46;5 - Kaf Ha'haïm 46\$43 - Yalkout Yossef 46 ; 6)



L'intention de la bénédiction

On remercie le maître de Tout d'avoir libéré notre corps, et redonné à tous nos membres la faculté de fonctionner convenablement.

Tu es la source
de toutes bénédictions

בְּרִיךְ אַתָּה

Éternel, Maître de tout,
Celui Qui fut,
Qui est et Qui sera

יְהוָה

1^{er} partie

Notre D.ieu,
le Tout-Puissant,
Maître de toutes les forces

אֱלֹהֵינוּ

Roi du monde

מֶלֶךְ הָעוֹלָם

2^{eme} partie

qui délivre

מַתִּיר

les prisonniers.

אֲסוּרִים

3^{eme} partie



9. QUI REDRESSE LES HOMMES COURBES

Etre capable de bouger, c'est une forme sophistiquée de motricité, mais se lever, de façon droite et équilibrée, c'est un niveau supérieur. A tel point que le Choul'hane Aroukh (Ora'h 'Haïm 46 ; 5) écrit que si l'on récite la bénédiction de « *zokef kéfoufim* » avant celle de « *matir assourim* », cette dernière ne pourra plus être récitée [avec le nom de D.ieu]. Car nous sommes passés d'une grande louange à une petite, du fait qu'il est plus facile de faire bouger une personne que de la maintenir droite, en équilibre, tout en étant en mouvement.





L'intention de la bénédiction

On remercie le maître de Tout de pouvoir
s'asseoir et se lever tout au long de la journée
sans restriction.

Tu es la source
de toutes bénédictions

בְּרִיךְ אַתָּה

Éternel, Maître de tout,
Celui Qui fut,
Qui est et Qui sera

יְהוָה

1^{er} partie

Notre D.ieu,
le Tout-Puissant,
Maître de toutes les forces

אֱלֹהֵינוּ

Roi du monde

מֶלֶךְ הָעוֹלָם

2^{eme} partie

qui redresse

זוֹקֵף

les hommes courbés.

בְּכוּפִים

3^{eme} partie



10. QUI HABILLE CEUX QUI SONT NUS

Nous venons exprimer notre reconnaissance à Hachem de nous procurer des habits de toutes sortes de tissus ayant chacun leur propriété : la laine, le lin, le coton, la soie, ce qui nous permet d'avoir des vêtements chauds pour l'hiver, des plus légers pour l'été et des vêtements respectables pour le Chabat et les jours de fêtes (Ôlat Tamid).

Cette bénédiction vient aussi exprimer la supériorité de l'homme sur l'animal.



L'être humain, doté d'intellect, ne peut se permettre de sortir nu et méprisable. C'est pour cela que toute personne [homme et femme] digne de son intellect réfléchira de quelle façon sortir habillée convenablement chaque matin.

Dans le domaine cabalistique, le Ari Zal (Chaâr Hakavanot) nous dévoile qu'Hachem protège chacun de nous en nous enveloppant d'une tunique de sainteté appelée Lévousch Hakédoucha (Voir aussi Kaf Ha'haïm 46§47).

Le coin de la Halakha: On récitera cette bénédiction même si l'on ne s'est pas habillé, par exemple si l'on est malade et alité (que D.ieu en préserve). En effet, les bénédictions du matin ont été instituées sur les usages suivis par tous les hommes, à savoir s'habiller le matin. De même, celui qui ne peut pas marcher récitera la bénédiction de « Hamékhin Mits'adé Gavèr – qui soutient les pas de l'homme ». (Yalkout Yossef 46 ; 8)



L'intention de la bénédiction

On remercie le maître de Tout de nous avoir donné des vêtements pour préserver notre dignité et notre âme.

Tu es la source
de toutes bénédictions

בְּרִיךְ אַתָּה

Éternel, Maître de tout,
Celui Qui fut,
Qui est et Qui sera

יְהוָה

1^{er} partie

Notre D.ieu,
le Tout-Puissant,
Maître de toutes les forces

אֱלֹהֵינוּ

Roi du monde

מֶלֶךְ הָעוֹלָם

2^{eme} partie

qui habille

מַלְבִּישׁ

ceux qui sont nus.

עֲרֻמִּים

3^{eme} partie



11. QUI REDONNE DES FORCES A L'HOMME EPUISE

De quel épuisement s'agit-il ?

Tout d'abord, de l'épuisement physique. Après une longue et dure journée d'étude ou de travail, le corps s'est endormi épuisé, fatigué... Il a donc besoin d'un petit coup d'énergie.



Mais encore, il est écrit (Kohélet 7 ; 20) : « *Il n'est pas d'homme juste sur terre qui fasse le bien sans jamais faillir* ». La Néchama est elle aussi concernée : chacun d'entre nous commet malheureusement des fautes plus ou moins graves chaque jour. Selon la gravité de la faute, la protection de notre tunique spirituelle, le Lévousch Hakédoucha, est affaiblie.

Pendant notre sommeil, nous confions notre Néchama à Hachem, qui, dans sa grande bonté, nous la restitue revitalisée par de nouvelles forces physiques et spirituelles.

C'est en corrélation à ces deux actes de bienfaisance que nous récitons successivement ces deux bénédictions. Pour celui à qui on aurait retiré sa tunique spirituelle, nous récitons : qui vêtit ceux qui sont nus ; et pour celui qui aurait perdu l'intensité de cette protection nous récitons : qui redonne des forces à l'homme épuisé (Kaf Ha'haïm 46§47).



L'intention de la bénédiction

On remercie le maître de Tout d'avoir revitalisé nos facultés physiques et spirituelles pour une nouvelle journée.

Tu es la source
de toutes bénédictions

בְּרִיךְ אַתָּה

Éternel, Maître de tout,
Celui Qui fut,
Qui est et Qui sera

יְהוָה

1^{er} partie

Notre D.ieu,
le Tout-Puissant,
Maître de toutes les forces

אֱלֹהֵינוּ

Roi du monde

מֶלֶךְ הָעוֹלָם

2^{eme} partie

qui redonne

חַיָּוִת

des forces
aux hommes épuisés.

לְיַעֲף בָּח:

3^{eme} partie



21. LES BENEDICTIONS DE LA TORAH

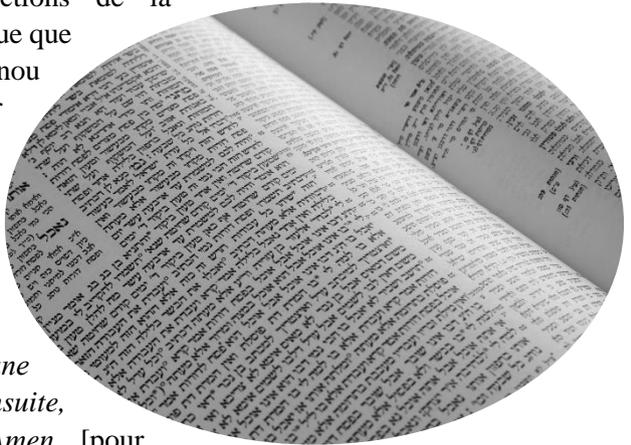
La Guémara (Berakhot 21a) nous enseigne que du verset « *Lorsque j'invoque le Nom d'Hachem, donnez la grandeur à notre D.ieu* » (Devarim 32 ; 3), nous apprenons l'obligation de réciter les bénédictions de la

Torah. Rachi explique que Moché Rabénou désirait prononcer des éloges, qui ont le statut de paroles de Torah. Il s'adressa aux Bnei Israël et leur dit : « *Je vais tout d'abord réciter une bénédiction et ensuite,*

vous répondrez Amen [pour approuver mes paroles] ! ». Nous apprenons d'ici que Moché Rabénou n'a prononcé les éloges de D.ieu qu'après avoir récité une bénédiction (Rachi).

Un second verset est rapporté par le Midrach (Devarim Raba 8) : « *Hachem qui est béni, enseigne moi Tes préceptes* » (Téhilim 119 ; 12). Nous apprenons dans ce verset qu'on récite tout d'abord une bénédiction : « *Hachem qui est béni* » et qu'ensuite seulement : « *enseigne-moi Tes préceptes* ».

Cependant, les bénédictions de Torah sont d'ordre rabbinique. Par conséquent, si l'on ne se souvient plus d'avoir récité les bénédictions de la Torah, on ne les répètera pas. Toutefois, on essaiera d'écouter les bénédictions de la Torah prononcées par quelqu'un d'autre pour s'en acquitter (Choul'hane Aroukh Ora'h Haïm §47,1, Michna Beroura§1).





Les bénédictions de la Torah que nous récitons le matin sont au nombre de trois, fait exceptionnel que l'on ne trouve avant l'accomplissement d'aucune autre Mitsva.

- La première est “**Al divreï Torah**”, la bénédiction de la Mitsva que l'on récite avant d'accomplir une Mitsva.
- La seconde, “**Véharèv na**”, est une bénédiction “hanéénime”, sur le plaisir d'étudier la Torah.
- La troisième, “**Notène Hatorah**”, est une bénédiction de louange, afin d'exprimer notre reconnaissance à Hakadoch Baroukh Hou de nous avoir choisis parmi tous les peuples pour recevoir la Torah.

Le Choul'hane Aroukh écrit : « *Il faut faire très attention aux bénédictions de la Torah* » (Ora'h 'Haïm §47,1). En effet, la Guémara (Nedarim 81a) rapporte que lorsque le premier temple fut détruit, on interrogea les Sages et les Prophètes sur la raison pour laquelle la terre avait été anéantie. Personne ne sut répondre à cette question jusqu'à ce qu'HaKadoch Baroukh Hou en personne leur en fournisse l'explication par le verset suivant (Yirmiyahou 9,12) : « *C'est parce qu'ils ont abandonné ma Torah que Je leur avais proposée, parce qu'ils n'ont pas écouté ce que Je leur disais et ne l'ont pas suivie* ». La Guémara explique qu'ils ne récitaient pas [avec ferveur] les bénédictions de la Torah avant de l'étudier.

Rabénu Yona (Nedarim 81a) commente que le fait de ne pas réciter de bénédiction avant l'étude est un mépris pour cette Mitsva, même si l'on étudie !

Le Ba'h (Ora'h 'Haïm §47) écrit, qu'Hachem punit très sévèrement quiconque étudie la Torah mais ne fait pas attention à réciter avec ferveur ses bénédictions. Et nos sages demandent : pourquoi une telle sévérité pour, a priori, une négligence minime ?



En récitant les bénédictions de la Torah avec ferveur, nous montrons que notre étude de la Torah et son accomplissement ont pour but de nous rapprocher d'Hachem, de nous élever vers Lui et d'atteindre la perfection qu'Hachem a prévue pour nous, celle de faire résider la Chékhina [présence divine] parmi nous.

A l'inverse, celui qui ne prononce pas de bénédiction avant d'étudier, ou qui la récite sans la ferveur requise, montre que son étude n'a pas pour but l'association au projet Divin, mais plutôt une recherche intellectuelle et/ou un enrichissement personnel, comme si c'était une matière profane. La Torah devient universitaire, technique, accessoire, 'hass vé Chalom, dénuée de toute spiritualité et du projet Divin !

Or sans la Chékhina, nous n'avons aucune possibilité de subsister face à nos ennemis spirituels et matériels. Nous continuons à exister uniquement parce qu'Hachem nous protège, parce que nous veillons à perpétuer une Torah authentique de génération en génération – étudier en vue d'accomplir. Comme il est écrit (Zohar Hakadoch, A'hareï Mot) : « *Israël Vé Orayita Vé Koudcha Berikhou Ekhad Hou* » : les Juifs, la Torah et D.ieu sont indivisibles.

Le coin de la Halakha: En les récitant, on se souviendra de la révélation d'Hachem lorsqu'Il a donné la Torah aux Bnei Israël au Mont Sinaï et du fait qu'Il nous a particulièrement choisis parmi les autres peuples (Tour Ora'h 'Haïm §47,6). C'est pour cela que réciter ces bénédictions debout est une bonne habitude (Chout Maré Cohen Tome3 §3). Cependant, d'après la halakha, on pourra les réciter assis (Yé'havé Daât Tome 5 Simane 4).



L'intention de la bénédiction

Les réciter avec soin et concentration, et penser à s'acquitter de l'étude de la journée et de la nuit à venir. Le fait de bénir D.ieu de nous avoir donné la Torah avant de l'étudier exprime notre attachement et l'importance de la Mitsva. Alors attention, concentrons-nous !!

Tu es la source de toutes bénédictions	בְּרִיךְ אַתָּה	1 ^{er} partie
Éternel, Maître de tout, Celui Qui fut, Qui est et Qui sera	יְהוָה	
Notre D.ieu, le Tout-Puissant, Maître de toutes les forces	אֱלֹהֵינוּ	2 ^{eme} partie
Roi du monde	מֶלֶךְ הָעוֹלָם	
qui nous a sanctifiés,	אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ	3 ^{eme} partie
par Ses Mitsvot	בְּמִצְוֹתָיו	
et nous a ordonné	וְצִוָּנוּ עַל	
les paroles de Torah.	דְּבָרֵי תוֹרָה :	



En récitant la seconde bénédiction, on demande à Hachem que l'étude soit douce et agréable dans notre bouche, et qu'on ait le mérite d'apprécier la saveur de la Torah, tel que le dit David Hamélekh : « [Les paroles de Torah sont] *plus désirables que l'or, que beaucoup d'or fin, plus doux que le miel et le suc des rayons* » (Téhilim 19 ; 11).

« **Afin que nous, nos enfants, et nos petits-enfants...** » Le Ba'h (Ora'h 'Haïm 57) explique que nous incluons nos enfants et nos petits-enfants, d'après l'enseignement de la Guémara (Baba métsia 85a) qui dit que quiconque voit son fils et son petit-fils marcher dans les voies de la Torah peut être assuré que la Torah ne quittera jamais sa descendance, comme il est écrit : « *Ces paroles ne quitteront pas sa bouche... jusqu'à trois générations* » (Yéchaya 59 ; 21).

Et rends agréable,

וְהַעֲרֵב נָא,

Hachem, notre Dieu

יְיָהוָה אֱלֹהֵינוּ

les paroles de Ta Torah

אֶת דְּבָרֵי תּוֹרַתְךָ

à notre bouche

בְּפִינוּ

et à celles de

וּבְפִי־בָנוֹת עַמְּךָ

Ton peuple Israël

בֵּית יִשְׂרָאֵל

afin que nous

וְנַחֲיֶיהָ אֲנַחְנוּ



nos enfants

וְצִפְּאֵי יִנּוּ

nos petits-enfants

וְצִפְּאֵי צִפְּאֵי יִנּוּ

et tous les enfants

וְצִפְּאֵי עַמּוֹךְ

d'Israël

בֵּית יִשְׂרָאֵל

connaissons Ton Nom

כִּלְנֹנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ

et étudions Ta Torah

וְלִוְמַדֵּי תוֹרַתְךָ

pour son seul amour

לְשִׁמְחָה.

Tu es la source
de toutes bénédictions

בְּרוּךְ אַתָּה

Éternel, Maître de tout,
Celui Qui fut,
Qui est et Qui sera

יְיָ הוֹה

1^{er} partie

qui enseigne la Torah

הַמְלַמֵּד תוֹרָה

à Son peuple Israël.

לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

2^{eme} partie



L'intention de la bénédiction

Il est intéressant de remarquer que la bénédiction ci-dessous est au présent, « qui donne la Torah » et non pas « qui a donné la Torah ». Nos sages expliquent que Hachem « redonne » chaque jour la Torah à chacun de nous. Le Taz commente que l'on découvre en l'étudiant de nouveaux enseignements, des 'hidouchim, chaque jour. La Torah doit être nouvelle à nos yeux chaque jour et nous devons être heureux comme le premier jour où l'on reçoit un cadeau.

Tu es la source
de toutes bénédictions

בְּרוּךְ אַתָּה

Éternel, Maître de tout,
Celui Qui fut,
Qui est et Qui sera

יְהוָה

1^{er} partie

Notre D.ieu,
le Tout-Puissant,
Maître de toutes les forces

אֱלֹהֵינוּ

2^{eme} partie

Roi du monde

מֶלֶךְ הָעוֹלָם



qui

אֲשֶׁר

nous a choisis

בַּחַר בְּנוֹ

parmi tous les peuples

מִכָּל הָעַמִּים

et nous a donné

וְנָתַן לָנוּ

Sa Torah

אֶת תּוֹרָתוֹ.

3^{eme} partie

Tu es la source
de toutes bénédictions

בְּרוּךְ אַתָּה

Éternel, Maître de tout,
Celui Qui fut,
Qui est et Qui sera

יְיָ הוֹה

qui donne la Torah.

נֹתֵן תּוֹרָה

4^{eme} partie



Pourquoi terminer les bénédictions par ces trois versets qui constituent la bénédiction des Cohanim ?

La coutume veut qu'on récite les versets de la bénédiction des Cohanim immédiatement après celles de la Torah, pour que la bénédiction précède la mitsva de l'étude de la Torah. Comme l'indique le Séfer Hamanhig, ces trois versets sont composés de 60 lettres, en référence aux 60 traités qui composent le Talmud (la Torah orale).

Le Tour (simane 48) rapporte que dans le Sidour de Rav Amram Gaon, les trois versets de la bénédiction des Cohanim étaient mentionnés après les bénédictions de la Torah. Le Michna Beroura (47§9 simane katane 20) explique que de même que l'on récite au minimum trois versets lorsqu'on est appelé à la Torah (Meguila 23b), ici aussi, après les bénédictions de la Torah nous récitons trois versets.

Pourquoi ceux-là en particulier ?

Parce qu'ils renferment la bénédiction et le Chalom.

L'Éternel parla à Moïse en ces termes: Parle ainsi à Aaron et à ses fils: Voici comment vous bénirez les enfants d'Israël; vous leur direz: "Que l'Éternel te bénisse et te protège! Que l'Éternel fasse rayonner sa face sur toi et te soit bienveillant! Que l'Éternel dirige son regard vers toi et t'accorde la paix!" Ils imposeront ainsi mon nom sur les enfants d'Israël, et moi je les bénirai."

וַיִּדְבֹר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר.
דַּבֵּר אֶל אַהֲרֹן וְאֶל בְּנָיו לֵאמֹר
כֹּה תְבָרְכוּ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל
אָמֹר לָהֶם.

וּבְרַכְדָּ יְהוָה וַיִּשְׁמְרֶךָ.

יְאֹר יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחֲנֶךָ.
יִשָּׂא יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לְךָ
שָׁלוֹם.

וַשְׁמוּ אֶת שְׁמִי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל
וְאֲנִי אֲבָרְכֵם :



C'est une Ségoula pour échapper à toute inquiétude et rester serein et joyeux toute la journée de réciter à trois reprises immédiatement après la récitation des bénédictions du matin la phrase suivante (Ségoulat Israël 4 ; 1)

בִּיבְאֵל הַכֹּהֵן הַגָּדוֹל שֶׁר וְאַפּוֹטְרוֹפּוֹם שֶׁל יִשְׂרָאֵל :
בִּיבְאֵל הַכֹּהֵן הַגָּדוֹל שֶׁר וְאַפּוֹטְרוֹפּוֹם שֶׁל יִשְׂרָאֵל :
בִּיבְאֵל הַכֹּהֵן הַגָּדוֹל שֶׁר וְאַפּוֹטְרוֹפּוֹם שֶׁל יִשְׂרָאֵל :
« Mikhaël Cohen Gadol prince et tuteur d'Israël »

EXTRAIT DE L'OUVRAGE
DISPONIBLE SUR
www.ovdhm.com/j26

LE JOUR
S'ÉLÈVE



Ce livre vous a plu?

Associez-vous à l'édition et diffusion
de d'autres livres et projets d'OVDHM

www.ovdhm.com - info.ovdhm@gmail.com

Votre participation est déductible du maâssère

OVDHM

Ge conjurer
à tous les temps
révision de l'enseignement des Maîtres
à travers le passage de la semaine

ÉDITIONS PUBLI-ÉDUCATION
Chaim & Sarah
L'Édition de la semaine

Seifhot
L'Édition de la semaine

Tou Bichevat
L'Édition de la semaine

Cheminement
Brit-Milim

La Daf de Chabat
VAET'HANANE

La Daf de Chabat
EKEV

La Daf de Chabat
BEAALOTEKHA
NASSO

La Daf de Chabat
BALAK
'HOUKAT

LA KOL K'PATAITZ

Lire la Daf

Livres - fiches pratiques - feuillet hebdomadaire