



Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhai Bismuth

« Et ceux-ci sont les noms des Bnei Israël qui étaient venus en Égypte... » (1 ;1) « le roi d'Égypte s'adressa aux sages-femmes hébreux, qui se nommaient, l'une Chifra, l'autre Pouah. » (1, 15) »

Nous ouvrons cette semaine avec l'aide d'Hachem le second livre du 'Houmach, Chemot, qui est aussi appelé « Séfer haGuéoula/ le livre de la délivrance ».

Quel est le lien entre l'appellation « Chemot/les noms » et celui de la délivrance ?

Le Kli Yakar écrit au nom du Midrach (Vayikra Rabba 36) que les Bnei Israël furent sauvés d'Égypte par le mérite de quatre choses : « Ils ne changèrent pas leurs prénoms, ils ne changèrent pas leur langage, ne tombèrent point dans la débauche et ils ne se livrèrent pas à la médiocrance ».

Le Yalkout Chemouni explique que toutes les tribus ont été nommées en référence à la délivrance. Réouven, vient de « réo-voir », J'ai vu la misère de mon peuple ; Chimone du fait qu'Hachem entendit leur gémissement... Selon cet enseignement s'ils avaient changé leurs noms, ils n'auraient plus porté cette "empreinte" de la délivrance. Ils n'auraient

STEEVEN ben JENIFER
OU DAVID ben SARAH?

pas été dignes d'être sauvés, s'ils avaient modifié leurs appellations annonciatrices de cette libération, et avaient porté un nouveau nom sans référence à celle-ci. Ou encore ce changement

les aurait incités

au découragement par rapport à la délivrance, et n'auraient plus supplié Hachem de les délivrer et les rédimer » Fin des paroles du Kli Yakar.

Suite p3



Autour de la table de Chabat

Rav David Gold

"Ils ont crié, et leurs plaintes sont arrivées jusqu'à D.ieu depuis leur labeur..."

Il s'agit de l'asservissement qui s'est accentué au point que le peuple cria au plus profond de sa misère. La suite sera que Hachem entendit ces lamentations et se souvint de l'alliance qu'il a conclue avec Avraham, Isaac et Jacob".

Le Or Hahaim explique ce passage d'après un verset dans les Téhilims "Depuis l'étroitesse je t'ai appelé, et Tu m'as répondu dans Ta grande largesse...". Il explique qu'il existe plusieurs manières de s'adresser à D.ieu. Parmi elles, il existe la prière qui provient d'un cœur plein d'allégresse ou encore d'un sentiment de reconnaissance. Cependant, notre passage nous apprend qu'il existe une prière, la Téphila, qui monte depuis la dureté de l'asservissement. Cette supplique était l'expression du travail obligatoire exténuant. Ce même phénomène on le retrouve lorsque le Prophète Jonas a été englouti dans par le poisson (Haftara qu'on lit à Yom Kippour). Au départ, Jonas n'a pas ressenti l'étroitesse. Hachem, a fait en sorte, qu'il soit expulsé vers un second poisson, une femelle, dont les entrailles étaient remplies d'œufs. Jonas était beaucoup plus à l'étroit. A ce moment, le prophète fit une Téphila à D.ieu très sincère. Au final c'est cette dernière prière qui monta au Ciel et le sauva.

On apprendra donc du Saint Or Hahaim qu'Hachem place des fois l'homme dans des situations difficiles afin qu'il ouvre sa bouche (par la prière) et se tourne vers son Créateur.

Ce passage nous apportera un nouvel éclairage dans nos vies. Il se peut, au grand jamais, que la vie ne suive pas un cours d'eau tranquille. Des fois les difficultés, sont au niveau de la subsistance, du Chalom Baït ou de la santé (Bar Minan), et peuvent placer l'homme dans des situations extrêmes. Une des raisons de toutes ces grandes épreuves, c'est afin que

OUVREZ LA BOUCHE

l'homme se tourne vers D.ieu et l'appelle du fond de sa détresse. Hachem attend cette prière sincère pour lui venir en aide.

Dans le même esprit, le Targoum Yonathan nous enseigne quelque chose de formidable. Au début de la Paracha est enseigné que Pharaon apprendra de ses astrologues que le délivreur du Clal Israël devait naître. Pharaon décréta, d'une manière des plus abjectes, la mort de tous les bébés mâles. Il demanda aux sages-femmes juives de faire cette cruelle besogne. Or les deux sages-femmes, Chifra et Pouah (qui étaient la mère de Moché Rabénou et sa sœur) feront un compte rendu très intéressant en disant : "les femmes juives ne sont pas comme les égyptiennes. Avant même qu'on arrive sur le lieu de l'accouchement, elles ont déjà mis au monde leur enfant". Le targoum traduit : "ces femmes juives sont intelligentes, avant que n'arrive les sages-femmes elles lèvent leurs yeux au Ciel et par la prière, elles demandent la grâce et la miséricorde à leur Père qui est aux Cieux. Hachem écoute leur supplique et leur répond en les faisant accoucher dans la tranquillité, la paix et l'assurance..."

C'est donc cette prière qui provient d'une grande angoisse (l'accouchement, alors que les patrouilles égyptiennes sillonnent le pays à la recherche des nouveau-nés) qui sera couronnée d'une très grande aide Divine (grâce à la prière de ces femmes valeureuses). Finalement, elles donneront naissance à des sextuplés ! Alors que Pharaon avait dit dans son orgueil monstrueux : "nous manigancerons contre le peuple juif afin qu'ils ne grandissent pas (en nombre)..." Résultat, ce sera une démographie exponentielle qui sortira de tout ce sombre épisode. Pour nous apprendre que la clef de la situation est dans nos mains ou plus tôt dans notre bouche. Une prière très sincère pourra résoudre des situations même les plus insolubles...



L'anecdote de la semaine

Rav Moché Bénichou

« Il remarqua deux Hébreux » (2, 13)

Le récit suivant nous permet d'apprendre combien est grande la vertu de celui qui est offensé et qui ne réplique pas.

Cette histoire se déroula avec le Admour de Lélov. Une fois, le Satane vint se placer entre deux amis très proches. Ils devinrent alors des ennemis jurés. Le premier, qui était un 'hassid de Rabbi David de Lélov, se présenta devant son maître et lui demanda conseil : comment pouvait-il être sauvé de ce grand malheur qui s'était abattu sur lui, son ami d'autrefois ne lui laissant point de répit et le poursuivant jour et nuit. Le Rabbi lui dit : « Ecoute mon conseil et prends sur toi d'être de ceux qui sont offensés et qui n'offensent pas. Ne réagis point aux insultes et par ce mérite, tu seras sauvé. » Le 'hassid accepta les paroles de son maître et chaque fois que son ami essayait de l'insulter ou de le vexer, il se taisait et ne réagissait point. L'épreuve était difficile mais il la surmonta avec succès.

Le 'hassid avait une grande famille et gagnait très difficilement sa subsistance. Lorsque ses enfants approchèrent de l'âge du mariage, il se rendit à Vienne afin de ramasser de l'argent. Il emporta avec lui des lettres de recommandation de maîtres et de sages en Torah décrivant sa détresse financière. La coutume était que lorsqu'une personne se rendait dans un autre pays pour ramasser de l'argent avec des lettres de recommandation, on se renseignait sur elle pour vérifier si elle était véritablement dans le besoin.

Le 'hassid se présenta devant le rabbi et lui exprima ses craintes : « Si l'on prend des renseignements sur moi, on risquera de questionner mon ami d'autrefois sur ma situation financière et je n'ai pas de doute qu'il répondra que je suis un homme très riche qui se fait passer pour un pauvre et qu'il ne vaut pas la peine de me donner le moindre sou... Et si cela se produit, tout mon voyage s'avèrera vain. » Le 'hassid demanda conseil au Rabbi. Mais le Rabbi réitéra ses propos et lui conseilla de se renforcer dans ce qu'il lui avait déjà dit : de ne pas répondre aux offenses. « Seulement de cette manière tu réussiras dans tout ce que tu entreprends ! » répéta-t-il au 'hassid. Le 'hassid accepta les propos de

IL EST RICHE!

son maître.

Il se rendit à Vienne et prit une chambre d'hôtel. Il était le seul Juif dans l'hôtel. Alors qu'il marchait dans un couloir, il trouva soudain une somme d'argent très importante. La loi ne l'obligeant pas à publier sa trouvaille, il garda l'argent pour lui. Son sac contenait déjà des sommes d'argent qu'il avait réussi à ramasser auparavant ; il y joignit la nouvelle somme qu'il avait trouvée.

Mais voilà qu'à l'entrée de l'hôtel, des policiers étaient postés et vérifiaient tous les bagages. Celui qui avait perdu l'argent savait qu'il l'avait perdu dans l'hôtel et il avait alerté la police pour qu'elle vérifie ceux qui sortaient de l'hôtel, peut-être l'argent était-il en leur possession.

Lorsque les policiers découvrirent dans le sac du 'hassid d'importantes sommes d'argent, cela éveilla leurs soupçons. Le 'hassid se défendit prétendant qu'il était un grand homme d'affaires et qu'il avait toujours en sa possession une importante somme d'argent comme celle-là.

Comme l'argent qu'il avait trouvé était mélangé avec l'argent qu'il avait déjà ramassé, la somme totale ne correspondait pas à la somme déclarée par celui qui l'avait perdue et il était par conséquent impossible aux policiers d'établir pour sûr que le Juif était un voleur.

Que firent-ils ? Ils demandèrent au 'hassid le nom de la ville où il habitait et ils contactèrent là-bas une personne pour se renseigner sur sa situation financière et vérifier ses propos. Or, chez qui se renseignèrent-ils ? Bien entendu, chez son ami d'autrefois... Celui-ci « avait compris » qu'il avait voyagé pour ramasser de l'argent et qu'il s'était présenté comme étant pauvre et totalement démuné.

La réaction prévisible ne tarda pas à venir : « Il est très riche... Il a beaucoup d'argent, ne lui donnez rien. »

Lorsque les policiers entendirent que cet homme était effectivement très riche, ils le crurent et le laissèrent tranquille. Ainsi se réalisèrent les paroles du Rabbi et ainsi le 'hassid réussit à retourner en paix avec un sac rempli d'argent... (Extrait de l'ouvrage Barkhi Nafchi)

Rav Moché Bénichou



DOSSIER SPECIAL QU'EST CE QUE LES « CHOVAVIM »?

<http://www.ovdhm.com>



Rire & Grandir

c'est l'histoire de...

Rire...

Il y a de cela une cinquantaine d'années un jeune malfrat se fait condamner à la peine de mort. Son heure arrive, on l'approche de la potence, et on lui demande quelle est sa dernière volonté. Il réfléchit, et demande d'apprendre l'anglais. Aux dernières nouvelles, cet homme est encore en vie.

...et grandir

Il est écrit dans les pirkei Avot (2 ;10) « Fais téchouva un jour avant ta mort ». La Guémara rapporte (Chabbat 153a) que les élèves de Rabbi Eli'èzère lui demandèrent : « L'homme connaît-il quel jour il va mourir ? » Il leur répondit : « Qu'il se repente aujourd'hui de peur qu'il ne meure demain. » L'homme fera ainsi téchouva tous les jours de sa vie.

MOI VOULOIR PARLER ANGLAIS

Nous ne savons pas quel décret est sur notre tête, mais une chose est sûre, mais si notre dernière volonté serait celle d'étudier la Torah, aujourd'hui, demain et pour l'éternité, nous serions encore en vie. Comme l'écrit Chlomo Hamelekh (Michlei 3 ;2) « ...n'oublie pas mes enseignements (Torah)...car ils te vaudront de longs jours, des années de vie et de paix ». Et comme nous le disons tous les soirs dans les bénédictions du Chéma « Ki em 'hayénou vé orekh yaménou-Car ils (l'étude de la Torah et les mitsvot) sont notre vie et prolongent nos jours ». L'étude de la Torah est inépuisable et infinie. Rabbi Haïm Kaniewsky chlita âgé de 93ans a dit récemment qu'il n'a pas encore étudié tout ce que l'on doit étudier...



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 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 Camoûna Qu'Hachem leur accorde brakha vé hatslakha

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

POURQUOI PAS VOUS?

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



Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhai Bismuth

STEEVEN ben JENIFER OU DAVID ben SARAH? (SUITE)

Les mots du Kli Yakar nous permettent de **prendre conscience de l'importance extrême du prénom**, puisque le simple fait de les conserver et de n'avoir pas cédé à l'influence environnante en adoptant des prénoms égyptiens, a constitué une des raisons pour mettre un terme de 210 ans d'exil et d'esclavage égyptien.

Un prénom 'hébraïque' au titre personnel reflète notre identité et appartenance au peuple élu, mais aussi la manière dont l'âme divine exprime sa connexion au corps. L'âme elle-même n'a pas de nom, c'est uniquement en descendant dans un corps quelle adopte une forme spécifique.

Mais le nom évoque aussi **le devoir du peuple juif parmi les nations**, en tant que vecteur du message d'Hachem. C'est pour cela, que **chaque parent doit prendre soin d'attribuer à leurs enfants un prénom adapté à ce futur rôle qu'il aura à jouer**. Cette nomination sera d'une grande aide pour accomplir correctement notre mission et une influence sur son comportement.

La guémara (Brakhot 7b) nous enseigne au nom de Rabbi Elâzar que le prénom a une influence sur le destin de l'enfant. Rabbi Elâzar s'appuie sur un verset des Tehilim (46 : 9) : « *Venez contempler les œuvres de l'Éternel qui a provoqué des ruines [chamot] sur la terre* ». Le mot ruine se traduit en hébreu par « Chamot » et Rabbi Elâzar par une explication homilétique de la Bible, affirme qu'il faut lire ici, non pas « Chamot » mais « Chémot », à savoir les noms. Par conséquent, le verset se lit ainsi : « Venez contempler les œuvres de l'Éternel, qui donne des noms sur la terre ».

Si le nom d'une personne est aussi important, **comment se fait-il que Yohkéved et Myriam se font-elles surnommées Chifra et Pouah ?**

Essayons de **comprendre l'influence et l'impact d'un prénom** sur une personne, et **pourquoi le fait de ne pas changer de nom a permis la délivrance**.

Voyons pourquoi le fait de conserver son nom nous **préserve** et nous **délivre** à travers **deux principes de Halakha**.

Commençons avec le principe de « **Batel Bechichim** » qui consiste à l'annulation d'un élément dans un volume soixante fois plus grand. Cependant ce principe ne s'appliquera pas dans une chose qui est dénombrée, une entité, ce que l'on appelle « Davar chébé minyan ». (Voir Beitsa 3b)

Deuxièmement, il existe dans la Torah une mitsva qui se nomme « **Chikhe'ha/ l'oubli** ». La Torah ordonne au propriétaire d'un champ de laisser aux pauvres la part qu'il aurait oubliée de récolter lors de son premier passage de sa moisson. (Devarim 24;19)

Cependant la Torah nous enseigne que si l'on oublie de cueillir des fruits d'un arbre qui porte un nom spécifique, la mitsva de « l'oubli » ne s'appliquera pas et le propriétaire peut revenir y cueillir les fruits laissés sur l'arbre lors du premier passage.

Autrement dit, de ces deux principes nous voyons que ceux qui portent un nom ne peuvent pas réellement s'annuler et s'oublier. En gardant leurs noms, **les Bnei Israël ont appliqués ces deux principes et ne se**

sont pas annulé dans la civilisation égyptienne, et ne se sont pas fait oublier d'Hachem.

Nous allons comprendre maintenant pourquoi Yohkéved et Myriam ont été surnommées. Comme le Rabbi de Riminov zatsal explique que Pharaon savait que, tant qu'elles garderaient leurs noms hébraïques, il ne pourrait pas leur demander d'agir cruellement, en tuant les nouveaux nés juifs. C'est pourquoi il commença par leur imposer de nouveaux noms, égyptiens, espérant que ceux-ci influeraient sur leur intériorité. Il savait que l'attribution d'un nom influe considérablement sur son essence et sur son caractère profond.

Mais le Kli Yakar nous dévoile que ces surnoms portent l'annonce de la naissance du sauveur d'Israël dont Pharaon n'avait pas prêté attention, et c'est pourquoi elles n'ont pas agi comme il leur avait enjoint.

Nous aussi pour ne pas oublier nos racines et notre nom, le Elya Rabba ainsi que le Kaf Ha'haïm (Ora'h Haïm chap. 122 alinéa 11) rapportent qu'il est bon de dire un verset de la Torah, des prophètes ou des Écritures saintes (Téhillim, Michlé...) qui commencent et qui se terminent par les mêmes lettres que son prénom hébraïque. Ceci est une Ségoula afin de ne pas oublier son nom lorsque l'on se retrouvera, après 120 ans, effrayés par la grandeur d'Hachem, nous oublierons notre prénom devant le trône céleste pour y être jugé. Cette habitude est aussi rapportée par Rachi dans son commentaire sur le prophète Mikha (6 : 9). Celui-ci ajoute que cela sera pour celui qui le dit, un mérite afin d'être sauvé du Guéhinam.

Ce n'est donc pas un hasard si le livre qui décrit la construction, la naissance et la délivrance du peuple juif à travers l'exil égyptien s'appelle « Chémot-les noms », qui forme les initiales de « Chmor Massorete Véguéoula Tavo-Garde la tradition (nom, langue et vêtement) et la délivrance viendra ».

Le Tachbets nous enseigne que nous sommes appelés les Bnei Israël car le nom Israël-ישראל renferme le nom des patriarches et matriarches. (Youd=Ysthak/Yaakov; Sine=Sarah; Reich=Rivka/Ra'hel; Alef=Avraham et Lamed=Léa)

A nous de comprendre que **l'assimilation commence bien souvent par l'adoption des prénoms profanes**, souvent associés à des célébrités cinématographiques, musicales ou sportives, qui sont un prélude à l'adoption des mœurs et de la culture non-juive. Cette **tendance est néfaste** pour nous puisqu'à l'inverse de ce qui s'est passé en Égypte, elle est risqué que Dieu préserve être un facteur de prolongation de l'exil.

Contribuons à hâter la délivrance, en prenant l'habitude de se faire appeler par un prénom issu de nos racines. Et pour celui qui n'en a pas, il serait bon qu'il en choisisse un conforme à la tradition. Notre nom n'est pas anodin, il constitue un enjeu majeur. Puisse Hachem nous inspirer des choix conformes à Sa volonté et nous faire mériter la délivrance finale. Amen

Rav Mordékhai Bismuth - mb0548418836@gmail.com

MICHNA
Traité Mikvaot
Septième chapitre traduit & expliqué

Etudiez une Michna en français
pour l'élévation de l'âme...

Traduction
Certaines [certaines sont] sages
à compléter le [volume du]
mivé et ne l'invalident
pas. Certaines [certaines]
invalident [le mivé] et ne
complètent pas. Et
certains complètent le [volume du] mivé et



Le 'hizouk des Chovavim

Renforcement en cette période propice

LES PENSÉES DU CŒUR

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

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

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

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

précéder le cœur aux yeux pour nous enseigner que c'est une vue qui a suivi l'envie du cœur qui est reprochable.

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

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

Extrait de l'ouvrage « Ki tetsé lamilkhama »





"Wort" sur la Paracha

pour toujours avoir quelque chose à dire

«N'approche pas d'ici ! Enlève ta chaussure» (3,5)

Quand on porte des chaussures, il est possible de marcher sur le sol avec facilité, sans se faire mal par des embûches. Mais, quand on marche sans chaussures, on ressent alors tous les piques et les pierres qui font mal. Hachem fait ici une allusion à Moché : un dirigeant d'Israël doit être sensible et ressentir toutes les difficultés, les peines et les douleurs de son peuple, à l'image d'un pied nu qui ressent fortement tout ce qu'il y a par terre. Il doit toujours faire attention de ne rien avoir qui puisse l'empêcher de ressentir les souffrances d'autrui, comme si elles étaient les siennes. (Oliélot Efraïm)

«Va donc, Je secondrai ta parole.» (4, 12)

Rabénou 'Haïm ben Attar, auteur du Or Ha'haïm, explique que Moché se demandait comment le Créateur pouvait lui confier la mission de libérer le peuple juif, alors qu'il bégayait.

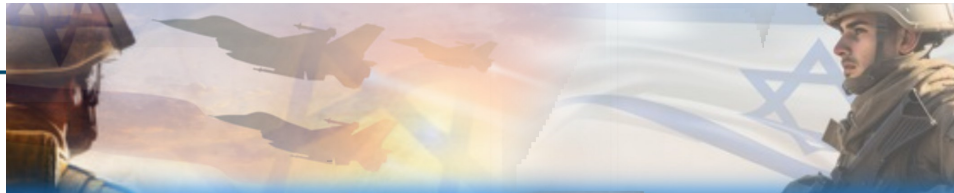
Le Saint béni soit-Il lui répondit : « Va donc, Je secondrai ta parole. » En d'autres termes, non pas que J'accomplisse des miracles, mais celui qui entreprend une mitsva bénéficie de Mon aide et voit des prodiges. Nous en déduisons que quiconque désire jouir de l'assistance divine se lancera dans l'accomplissement d'une mitsva et la verra bientôt à l'œuvre.

« Tsipora prit un couteau en pierre et trança l'excroissance de son fils » (4,25)

Pourquoi avons-nous l'habitude de faire la circoncision avec un couteau en acier et non en pierre comme dans ce verset ? Lorsque David affronta Goliath, ce dernier était habillé d'une armure en acier de la tête aux pieds. Muni de son lance-pierre, David a tué Goliath d'une pierre dans son front.



Selon un Midrach, D. a demandé à l'acier de faire une exception à l'ordre normal de la nature et de s'affaiblir afin de permettre à la pierre de le pénétrer, et ainsi de pouvoir tuer Goliath. En échange, l'acier reçu comme remerciement le fait que les juifs feraient la circoncision avec un couteau en acier, et non plus avec une pierre tranchante. C'est ainsi que jusqu'à l'époque du Roi David, il était d'habitude de faire la circoncision avec une pierre, et ensuite cet honneur est revenu à l'acier en échange d'avoir aidé à la mort de Goliath. (Mayana chel Torah)



LA PROTECTION D'ISRAËL



EN SAVOIR PLUS



Une vie saine selon la Halakha

Rav Yé'hezkel Is'hayek Chita

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

Manque de sommeil

Le manque de sommeil peut rendre agité, nerveux, et même engendrer des maladies. En renonçant chaque nuit à la moitié de ses heures de sommeil, un jeune d'une trentaine d'années se cause du tort et augmente sa prédisposition au diabète. Témoignage sur le 'Hafets "Haïm :

« Bien après minuit, il se rendait à la Yéchiva et demandait aux étudiants d'aller dormir pour préserver leur santé. Il veillait tout particulièrement à la santé des plus fragiles. Un jour, il déclara au sujet de l'un d'entre eux : « Sa façon de se nourrir me fait plus plaisir que sa mise des Téfilines ». (Mèir 'Eyné Israël, chapitre 5, p. 40)

Se coucher tôt

Le processus de croissance, qui se termine entre 18 et 22 ans, est favorisé par des glandes qui sécrètent des hormones et qui travaillent surtout pendant le sommeil, du début de la nuit à minuit, d'où la nécessité de

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL DORMIR?

se coucher le plus tôt possible à l'âge de la croissance. Il est également recommandé de surélever la tête du lit de 5 à 10 cm. J'ai aussi entendu que la réflexologie peut faciliter la croissance. Cela vaut la peine d'essayer ! Malheureusement, les jeunes d'aujourd'hui ne tiennent pas du tout compte de cette recommandation. Pour eux, onze heures du soir est encore un temps de grande activité, et c'est bien dommage !

Le Ben Ich 'Haï (première année, Parachat Vayichla'h) écrit : « Il vaut mieux dormir durant la première moitié de la nuit, avant minuit ; c'est utile pour la santé du corps et de l'esprit. Selon un illustre sage cité dans Roua'h 'Haïm «se coucher et se lever tôt apportent à l'homme santé, sagesse et force »

Rabbi Dov Zeev Halévi, eut souvent le privilège d'héberger le 'Hafets 'Haïm en été. Quand 'Hafets 'Haïm apprit que son hôte réveillait son fils très tôt pour étudier avec lui avant l'office, il lui déclara que le jeu n'en valait pas sa vie avec un corps faible. Il lui dit : « S'il vit longtemps, il pourra étudier davantage et atteindre un plus haut niveau en Torah que par une étude trop assidue qui risque d'abrégé sa vie ! » (Mèor Eyné Israël)



L'ASCENDEUR

Tu veux 100€?



ZOOM

Paracha CHEMOT

Ecoute Papa... Oui ma fille!

