

SHALSHELET MAG N°3

NISSAN 5785
AVRIL 2025



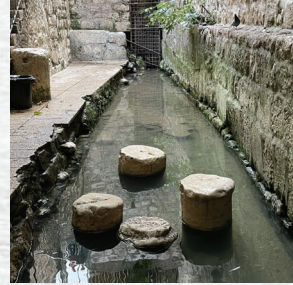
SCIENCES



Les cycles du sommeil et les rêves

page 02

HISTOIRE



La piscine du Chiloa'h

page 03

LITIGE FINANCIER



Une commande non honorée

page 06

MILA



La soirée du Brit Its'hak

page 07

SOFROUT



'Hak Tokhot

page 08

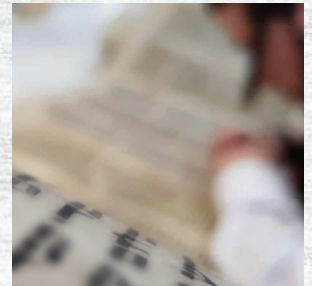
CALENDRIER HÉBRAÏQUE



Durée du crépuscule de Rabbenou Tam

page 10

MITVA



Écrire un Sefer Torah

page 12

ÉDUCATION



La Punition Éducative

page 14

MÉDECINE



Le miracle du système digestif

page 15

PESSA'H



La veille de Pessa'h qui tombe Chabbat

page 17

CHIRA



Chévii Chel Pessa'h

page 19

Ce magazine est offert :

Leilouy Nichmat Francine Messaouda bat Simha

Leilouy Nichmat Yaacov bar Myriam

Leilouy Nichmat Meyer Gilbert ben Yossef

Hatsla'ha pour la Famille Sayada

Les cycles du sommeil et les rêves

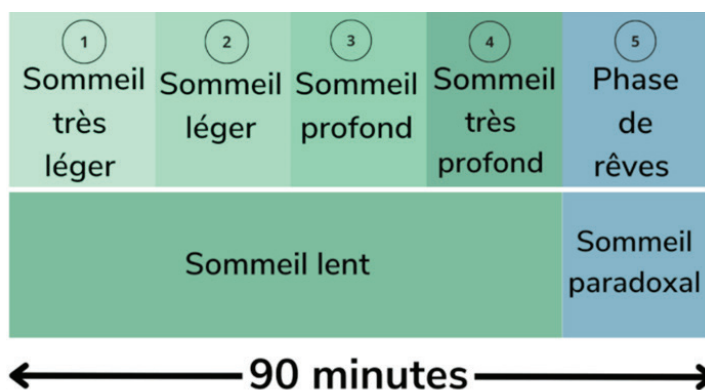
Partie 2

SCIENCES

Prof. Gilbert Daniel Nessim

Maintenant que nous sommes tous convaincus de l'importance vitale du sommeil pour notre santé et pour être efficace, analysons les cycles du sommeil et le sujet intrigant des rêves. Notre corps a une horlogerie interne qui reconnaît lorsque le corps est fatigué et donc a besoin de sommeil. C'est ce qu'on appelle le cycle circadien, un cycle biologique d'environ 24 heures, avec des moments où nous sommes éveillés et des moments où nous dormons.

Une nuit de sommeil suit un processus bien défini, composé de 4 à 6 cycles d'environ 90 minutes chacun. Chaque cycle se divise en deux phases : (1) sommeil NREM (Non-REM), aussi appelé sommeil lent, qui est long et dédié à la régénération du corps, et (2) sommeil REM (Rapid Eye Movement, ou mouvement rapide des yeux), aussi appelé sommeil paradoxal, dédié à la régénération cérébrale.



Le sommeil lent (NREM) débute avec le sommeil léger où le rythme cardiaque ralentit, la respiration devient régulière, et les muscles se relâchent. Le sommeil profond qui suit, est crucial pour la réparation des tissus, le renforcement du système immunitaire, et la consolidation de l'ADN : c'est ici que le corps recharge pleinement ses batteries. Le NREM est comparable à une "recharge physique", essentielle pour notre vitalité.

Le NREM est suivi par le sommeil paradoxal (REM). Ici le rythme cardiaque et la température corporelle augmentent et les yeux bougent rapidement. Il se distingue par une activité



cérébrale intense où les zones du cerveau qui aident à l'apprentissage sont stimulées et par une production accrue de protéines. C'est dans cette phase que nous rêvons, où nos émotions sont prises en compte, et où la créativité et les liens entre les idées se font. C'est ici que nous pouvons trouver la réponse à un problème complexe auquel nous avons pensé avant d'aller dormir. Pour un nouveau-né, sa nuit de sommeil contient 50% de sommeil REM, tandis qu'un adulte dépassera rarement 25%.

Ce qui est fascinant, c'est que la durée du NREM et du REM dans chaque cycle varie. La majorité du premier cycle est NREM, avec une phase REM de courte durée. Dans chaque cycle successif, la durée du REM augmente, aux dépens du NREM. Ceci veut dire que si l'on dort 6 heures au lieu de 7,5, une réduction de seulement 20%, nous avons peut-être réduit de 40% notre cycle REM ! C'est un point très important car un manque de REM peut entraîner : troubles de mémoire, baisse de créativité, et difficulté à gérer le stress. Ceci, encore une fois, nous alerte sur l'importance de dormir suffisamment. Et, si l'on veut rêver, il faut du REM !

Un repos de qualité permet un équilibre et assure la santé du corps et de l'esprit. J'ai fait l'expérience sur moi-même et je peux vous confirmer que, lorsque j'ai la chance de dormir plus, outre me sentir mieux et être plus efficace pendant le jour, je me rappelle de mes rêves lorsque je me réveille !

Le sujet des rêves est très discuté dans la Torah. Dans Béréchit, on trouve les rêves de Yaakov, de Yossef, et de Pharaon ; ceci montre que les rêves peuvent porter un message divin.

Cependant, les Sages affirment que la plupart des rêves contiennent des absurdités ou sont liés à ce qui s'est passé pendant la journée

avant de se coucher, et rarement on y trouve des messages prophétiques déguisés. Les Maîtres disent que les rêves les plus fiables sont ceux faits juste avant de se réveiller. Fait intéressant, maintenant que nous savons que nous rêvons dans la phase REM, qui est la plus longue après de nombreuses heures de sommeil, juste avant de se réveiller !

La fin de la Guémara Bérakhot contient de longues discussions sur les rêves. Elle nous explique que c'est l'interprétation du rêve qui se réalise ! Cela met en lumière son importance qui joue un rôle déterminant dans la réalisation du rêve. Lorsque je fais un rêve qui me trouble ou qui semble contenir un message important, je vais chez mon Rabbin et, à coup sûr, il va me donner l'interprétation la plus favorable.

En plus de ses bienfaits biologiques, le sommeil possède une dimension spirituelle. Nos Sages expliquent que lorsque nous dormons, notre âme, ou Néchama, quitte temporairement le corps pour rendre compte des actions de la journée devant le Créateur. C'est une forme de purification, un temps où l'âme se régénère et se prépare à être restituée au réveil. Nos Sages enseignent d'ailleurs que le sommeil est semblable

à un soixantième de la mort, symbolisant ce détachement temporaire entre le corps et l'âme. Ce parallèle met en lumière l'importance de ce renouvellement spirituel nocturne. Ainsi, au réveil, nos premiers mots, "Modé Ani" ("Je Te remercie"), expriment une gratitude profonde envers Hachem pour le retour de notre âme, ce cadeau Divin qui nous permet de débiter une nouvelle journée avec énergie et clarté.

En conclusion, le sommeil est une opportunité unique de réparation, de régénération, et de connexion spirituelle. Que l'on puisse se régénérer avec un bon sommeil et rêver de doux rêves !



La piscine du Chiloa'h

HISTOIRE

Ilan Azagoury Guide à Jérusalem

Quakef ! Stop ! cria Éli en arabe. La bitchouf eynlo betidmar el balata el atika. Tu ne vois pas que tu es en train d'arracher des dalles de pierre d'époque ?

Encore toi, Choukroun ! T'as pas fini avec tes histoires d'archéologie ? Laisse-moi travailler. Une canalisation a encore explosé, je dois évacuer toute l'eau qui remonte à la surface. Sinon, tout le quartier de Silwane sera inondé !

- Je t'ai déjà dit mille fois, Ahmed, ici ce n'est pas Silwane, c'est Ir David !

- Encore avec tes histoires du roi David... C'était il y a 3 000 ans habibi ! Il n'y a rien ici... Laisse-moi passer, ta Jérusalem antique est plus haut. Ici, tu es dans la vallée, Wadi Jozz.

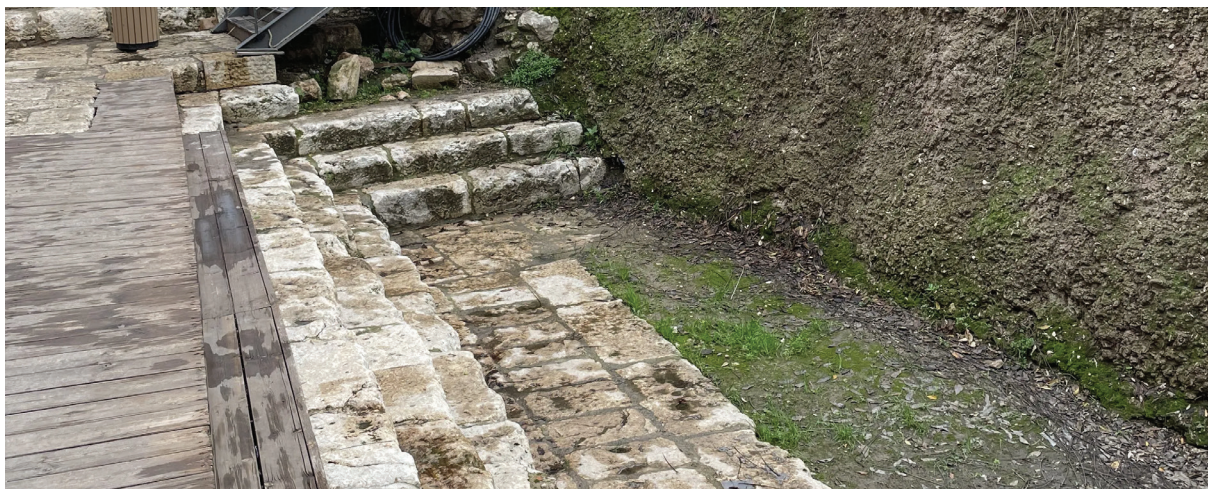
- Nahal Kidron, s'il te plaît ! Et tu ne vas pas plus loin.

- Pousse-toi, sinon je t'écrase !

- Essaie donc...

Pendant ce temps, Éli avait discrètement contacté ses collègues de la Réchoute





Ha'atikot, l'Autorité des Antiquités, qui étaient déjà en route, munis des autorisations municipales, de leurs seaux et de leurs petits pinceaux.

- Tu ne t'en tireras pas aussi facilement, Choukroun... Depuis 1948, cet endroit nous appartient.

Éli savait qu'une longue histoire ne faisait que commencer...

L'histoire ne commence pas en 2004, mais il y a 2 560 ans, en Assyrie. Le roi Sanhérv, furieux contre le roi de Yéhouda, Hizkiyahou, n'avait qu'une idée en tête : punir cette rébellion. Hizkiyahou avait osé unifier le peuple autour du Beth Hamikdash et, pire encore, il avait cessé de payer l'impôt assyrien, un tribut qui ne servait qu'à appauvrir la population.

Sanhérv décida alors d'en finir avec la conquête d'Erets Israël en marchant sur Jérusalem. Face à cette menace, Hizkiyahou tremblait. D'un côté, Ravchaké, un général assyrien, parlant un hébreu parfait (parce qu'il était juif et qu'il a laissé tomber le judaïsme), semait la panique parmi la population en les menaçant directement. De l'autre, le prophète Yéchaya rassurait le roi :

- Aucune flèche ne sera tirée vers la ville, et Sanhérv repartira d'où il est venu.

Mais une chose ne laissait pas Hizkiyahou en paix :

- Pourquoi laisserions-nous les Assyriens utiliser l'eau de notre propre source, le Gihon, pendant leur siège ?! Si nous maintenons l'eau ainsi à l'extérieur de la muraille, au bas de la montagne, ils vont assiéger la source et assécher la ville. Nous devons sauver l'eau et la protéger derrière nos murs !

Soudain, une idée lumineuse lui traversa l'esprit :

- Eurêka ! Il suffit de déplacer la source à l'intérieur de la montagne, dix mètres sous terre, sur une longueur de 534 mètres. Pour y parvenir, il faudrait mettre en place deux équipes de tailleurs de pierre : l'une creuserait depuis le nord, l'autre depuis le sud, en taillant uniquement dans la roche calcaire dure. Et s'il faut slalomer dans la roche pour que les deux équipes se rejoignent au cœur de la digue, qu'il en soit ainsi ! Mais ce n'était pas tout. Il faut aussi boucher la source au nord pour forcer l'eau à s'écouler vers une grande piscine, que l'on préparera à la jonction entre la vallée du Qidron à l'est et la vallée de Gué-Hinnom à l'ouest. Évidemment, il faudra aussi protéger la ville... je vais donc ordonner la construction d'une muraille colossale de plus de 2 km de long, 7 mètres de large et 20 mètres de haut, pour intégrer la piscine et protéger les habitants du flanc ouest de Jérusalem. On appellera cette piscine la Brékha de Chiloah...

Il s'arrêta un instant, contemplant son plan d'un air satisfait.

- C'est simple, non ?

Le siège assyrien, inévitable, s'établit.

Sanhérv se proclama roi du monde. La victoire était certaine. 185 000 hommes encerclaient la petite Cité de David.

Mais alors qu'un ange s'occupait de chatouiller l'âme des soldats de l'armée la plus puissante du monde, les enfants d'Israël, accoudés en famille, chantaient joyeusement :

- Véhi chéamda laavoténou...

Ce fut sans doute l'un des séder de Pessa'h les plus mémorables de l'histoire.

Le lendemain matin, Sanhérv se réveilla et, à sa grande stupeur, tous ses copains avaient définitivement rendu leur tablier, leurs épées... et même leur âme.

Vous l'avez compris : Sanhérviv rentra, comme on dit chez lui, bredouille.

Hodou Lachem ki léolam hasdo !

Revenons à nos moutons...

Cette piscine extraordinaire, plusieurs fois mentionnée dans le Tanakh, la Michna, la Guemara et le Midrach, était un passage incontournable lors des Chaloch Régalim :

Se purifier avant de monter au Beth Hamikdach

Apporter de l'eau pour la cérémonie de Sim'hat Bet HaChoéva

Le tout, jusqu'à la fin du Deuxième Temple.

Mais après la destruction de Jérusalem, les civilisations suivantes – Romains, Byzantins, Perses, Arabes, Croisés, Mamelouks, Ottomans... – prirent soin de saccager l'endroit et d'enterrer profondément le souvenir de Jérusalem.

Les Juifs, quant à eux, prirent soin de répéter plusieurs fois par jour, dans la Amida, le Birkat Hamazon, les mariages... leur attachement indéfectible à Yérouchalaïm.

Et alors que notre Jérusalem Dream se prépare petit à petit... l'archéologie nous invite à plonger dans les profondeurs de l'histoire.

Elie Choukroun entreprit avec beaucoup d'enthousiasme les fouilles de l'endroit. Quelques semaines plus tard, sous la route, des marches d'escalier de près de 50 mètres de long furent mises au jour. Il n'en fallut pas plus aux archéologues pour comprendre qu'ils venaient enfin de découvrir la piscine de Chiloah, reliée à l'aqueduc de Hizkia découvert par erreur par un jeune garçon en 1880.

Lorsque les fouilles commencèrent à prendre de l'ampleur, une association du nom de Atérèt Cohanim, dont la mission est de racheter les sites et maisons juives de Jérusalem réquisitionnés par les Jordaniens en 1948, entra en scène.

Toutefois, le terrain en question appartenait à l'Église grecque orthodoxe, située dans le quartier de Silwan, un quartier arabe à l'est de Jérusalem. Le patriarche, convaincu qu'il ne s'agissait que d'un terrain vague inconstructible, accepta de le vendre.

Mais quelques jours plus tard, il comprit qu'il venait de signer bien plus qu'un simple acte de vente : sa propre mise en danger. Très vite, les Palestiniens de la région menacèrent sa vie. La loi palestinienne étant sans équivoque sur la vente de terrains aux Juifs, il fut contraint de se cacher pendant 14 ans.



En 2018, l'affaire refit surface, et pendant quatre ans, les habitants arabes de Silwan multiplièrent les recours judiciaires pour faire annuler la vente. Mais en 2022, après un long combat, le verdict tomba : Atérèt Cohanim remportait le procès.

J'ai eu le privilège et l'immense chance d'être parmi les premiers à pénétrer sur le site, avant même que les fouilles ne reprennent officiellement.

Aujourd'hui, cela fait deux ans que les fouilles progressent, et nous espérons bientôt mieux comprendre l'histoire de ce bassin vieux de 2 000 ans... et, bien sûr, y accéder pleinement.

Mais entre nous soit dit, le plus important, ce ne sont pas seulement les fouilles archéologiques mais de retrouver la piscine de Chiloah, et que nous puissions à nouveau fêter Sim'hat Bet HaChoéva à Souccot comme à l'époque du Beth Hamikdach, avec Yerouchalaïm reconstruite...

2000 ANS

VALLÉE

Une commande non honorée

CARTON

LITIGE FINANCIER

Rav Réouven Cohen

Av Beth Dine «Michpat Chalom»

MARCHANDISE

ARGENT

Mendel, qui organise un hébergement de Pessa'h caché à l'étranger, achète tous les produits alimentaires nécessaires et les fait transiter jusqu'à l'hôtel. Il demande à son boucher, Ariel, de lui vendre 40 cartons de volaille et 5 cartons de foie, pour un total de 4000 euros. Ariel est chargé de faire parvenir la marchandise au port. Mendel a bien mis en garde Ariel de tout vérifier, car il ne pourra pas le faire lui-même. Ariel confirme son accord. Une fois arrivée, la marchandise ne correspond pas à la commande. Mendel a reçu 5 cartons de volaille et 40 cartons de foie. Il en avise immédiatement Ariel qui lui répond qu'il a semble-t-il mal fait la commande. Il lui demande donc d'utiliser le foie dont il aura besoin et de lui rendre le reste. Mendel rétorque qu'il ne peut pas lui renvoyer le foie, car le fret lui coûterait plus cher que sa valeur, et d'autre part, il réclame à Ariel un abattement de 1000 euros sur la facture, somme dont il a besoin pour une commande supplémentaire de volaille en urgence, et donc par avion.

Réponse : Ariel devra réexpédier le foie à ses frais et rembourser à Mendel les frais de transport vers l'hôtel des cartons de foie qu'Ariel a ajoutés par erreur. De plus, Mendel pourra déduire 1000 euros de son paiement à Ariel afin de financer le transport en urgence de la volaille manquante.

Développement : Selon le Choul'han Aroukh (Hochen Michpat 232, 21), si un acheteur a fait savoir au vendeur qu'il allait transporter la marchandise au loin afin de la vendre et qu'elle s'avère défectueuse, le vendeur devra rembourser l'acheteur et rapporter lui-même sa marchandise. S'il savait qu'elle était défectueuse, il devra aussi lui rembourser ses frais de transport. D'après cette loi, on aurait donc dû exempter Ariel de payer les frais supplémentaires du transport des cartons de foie superflus vers l'hôtel. Mais il faut savoir que dans son cas, puisqu'il y a eu négligence de sa part et qu'il a donné l'ordre au transitaire de livrer la marchandise, il est ainsi devenu responsable au même titre que s'il avait été au courant de l'erreur (Téchouvot Rabbi Akiva



Eiguer, 1,134 et Roch 104). Ariel devra donc réexpédier le foie à ses frais et rembourser à Mendel les frais de transport des cartons de foie superflus.

Quant aux 1000 euros de fret qu'il lui a causés par sa négligence, il faut savoir que le Talmud (Baba Métsia 73b) établit qu'un envoyé qui, par négligence, n'a pas acheté une marchandise censée rapporter des bénéfices sûrs à son expéditeur, doit dédommager l'expéditeur qui comptait sur lui, en lui donnant la même marchandise au prix espéré (voir à ce sujet une controverse entre le 'Hatam Sofer 178 et le 'Hazon Ich Baba Kama 22 concernant à quel point le profit doit être assuré). Cette règle est vraie pour tous les cas où quelqu'un comptait sur une personne pour un profit quelconque et qu'elle ne remplit pas sa promesse, et pas seulement dans un contrat employé/employeur (Ritba Baba Métsia id. ainsi que Malbouchei Yom Tov 'Hochen Michpat 67).

Dans notre cas, il est évident que Mendel perdrait sa bonne réputation et ne pourrait demander le même prix pour le séjour s'il ne sert pas à ses clients ce qu'il a promis, à savoir un certain standing auquel il les a habitués. En ne livrant pas la volaille, Ariel lui cause donc une perte qu'il doit couvrir, à savoir 1000 euros nécessaires pour le transport de la volaille supplémentaire. Bien que l'avis des décisionnaires rapportés plus haut est controversé, Mendel pourra s'en tenir pour retirer 1000 euros de ce qu'il doit à Ariel.

CONFLIT

CONTRACT



RÈGLEMENT DE LITIGE, RÉDACTION DE TESTAMENT ET HÉTER ISKA:

06 66 90 51 78

www.michpat-chalom.org

La soirée du Brit Its'hak : son origine et son importance

MILA

Moshé SIMAH

MILA

SOIRÉE

BÉBÉ

Si pour certains, la soirée organisée la veille de la Brit Mila dans la maison du nouveau-né se nomme le Brit Its'hak, pour d'autres, elle porte le nom de Wach Nacht ou Bil'ada ou encore Zohar... Qui n'a pas assisté au moins une fois à cette soirée d'étude et de réjouissance autour d'un repas festif ? Mais quelle est donc la signification et l'origine de cette veillée, et surtout quels textes sont-ils lus ?

Tout d'abord essayons de découvrir à quelle époque cette coutume remonte. Le 'Hida, dans son livre Maagal Tov (où sont relatés tous ses voyages à travers les différentes communautés du monde), rapporte au nom des Rabbanim de Tunis l'histoire suivante : Rav Tséma'h Tsarfati Grand Rabbin de Tunisie au 18e siècle, se trouvant dans la ville de Damas tomba gravement malade. C'est au bout de deux années de souffrances, qu'il recouvra la santé de manière miraculeuse. Il expliqua que le prophète Eliahou lui était apparu et lui fit prendre l'engagement d'étudier durant toute la nuit qui précède la Brit Mila de chaque nouveau-né de sa ville. Ce qu'il accepta, et ne manqua donc jamais une seule soirée de Brit Its'hak. D'ailleurs, de cette histoire, certains tiennent que cette soirée est propice à la guérison et que l'ange de la guérison s'y trouve aussi.

En réalité, le minhag de se réunir la veille d'une Brit Mila pour étudier est déjà connu depuis l'époque des Tanaïm, comme le rapporte le Zohar Parashat Lekh Lekha (qui est justement un des passages lus lors de cette soirée). Rabbi Abba fut retenu avec son fils dans la ville de Tarchich, où son hôte réunit tous ses proches pour une veillée d'étude, car le lendemain, il allait faire entrer son fils dans l'alliance de Avraham Avinou.

Les Richonim font aussi état d'une soirée en l'honneur de la brit Mila où le père organise un repas (Mah'zor Vitri 2e Partie p. 627). Pour le Ohrot Haïm, c'est l'occasion pour le père de l'enfant de se réconcilier avec ses ennemis qu'il invite pour se réjouir avec lui.

Essayons à présent de comprendre pourquoi cette soirée est tellement importante ?

Le bébé est à partir du huitième jour apte à « accomplir » sa première mitsva, à être marqué du sceau d'Hashem dans sa chair et recevoir la

dernière partie de sa Nechama. Mais le Satan n'a qu'un seul souhait : « nuire » à l'enfant afin d'empêcher le déroulement de cette mitsva, comme il a voulu empêcher Avraham Avinou lors de la Akedat Its'hak. Le nouveau-né a donc besoin d'une protection toute particulière. En effet, le Satan ne supporte pas voir les Bné Israël accomplir les mitsvot en général et celle de la mila en particulier. Il sait que c'est cette mitsva qui les protège du Guéinom, et que par cette mitva, ils ont été libérés d'Egypte et ont vu la mer s'ouvrir devant eux et enfin qu'elle leur emmènera la Guéoula.

C'est pourquoi, cette soirée est nécessaire en guise de protection pour l'enfant ; et d'ailleurs nous trouvons une allusion à cela : Béréshit 17.9 « Et toi, mon alliance (Brit) tu garderas » : avant la Brit Mila une Chmira (garde) est requise. C'est grâce à l'étude organisée et par les textes lus que la Brit Mila se déroulera pour le mieux. Il est préférable qu'au moins dix hommes soient réunis afin de pouvoir réciter le Kadish et proclamer la Grandeur d'Hashem. Et qui plus est, si ce sont des talmidé 'hakhamim. La maman pourra aussi réciter la bénédiction du Gomel. De plus, les Tanaïm et Amoraïm cités dans les textes lus lors de cette soirée, seront un rempart et défendront le nouveau-né le lendemain. Enfin, Rav Haïm Falag'i affirme que cette nuit d'étude n'est pas simplement une protection pour le lendemain lors de la Mila mais aidera l'enfant, toute sa vie à préserver son Brit et l'éloignera de toutes les tentations.

Quant au déroulement de la soirée, chaque communauté a su faire vivre l'évènement à sa manière. Au Maroc, lors de cette soirée appelée Tah'did (aiguïsement), on s'emparait d'un sabre que l'on faisait passer sur les quatre murs de la pièce où dormait l'enfant pour éloigner les mauvais esprits en récitant des versets. En Egypte, plusieurs bougies étaient allumées et on déposait des pièces de monnaie dans un plateau pour





cette soirée du Zohar qui veut dire lumière. Rav Avraham Kadoush dans son livre sur la Mila parle aussi de Léil Biolé pour la communauté de Salonique, « Biolé » signifiant « coupe de cheveux », puisqu'à cette occasion les trois baalé Brit : le père, le Sandak et le mohel se coupent les cheveux. Enfin, les Juifs de Babel, lors de la « Ikad Al Yass » préparent et attachent le myrte qui sera utilisé le lendemain, en guise de Bessamim pour le Kiddouch de la Brit Mila. Chez les Juifs Tunisiens c'est la Bil'ada, qui vient de l'Espagnol Velada qui veut dire « soirée », pour signifier « Leil Chimourim » la nuit de garde. C'est justement comme ça que d'autres la nomment, ou encore Wach Nacht en Yddish « la nuit où l'on est éveillé » chez les Juifs d'Europe.

En effet, des textes sont lus toute la nuit. Le 'Hida dans son Kountrass Hod Berit, indique qu'en dehors des textes du Zohar, une étude de

michnayot (l'intégralité du traité Bérakhot, le Chapitre 19 de chabbat et le 3^{ème} de Nedarim, la Guemara Nedarim daf 31b mais aussi des passages du Midrash). D'autres se contentent du Zohar qui est partagé parmi les convives.

Enfin n'oublions pas la soirée du Chalom Zakhar ou Chalom Zakhor chez les Juifs Achkénaz qui se déroule, elle, après le repas du premier chabbat après la naissance. C'est l'occasion pour venir

dire Chalom au nouveau zakhar, garçon qui va rentrer dans le peuple Juif, ou bien pour venir consoler l'enfant qui vient d'oublier toute la Torah qu'il a apprise dans le ventre de sa mère et lui souhaiter de s'en souvenir zakhor. C'est pour cela qu'on y distribue les fameux « arbès » pois chiches, en signe de deuil pour la Torah oubliée.

Pour finir, il est important de préciser que le repas de Brit Itshak n'est pas considéré comme Séoudat Mitsva et donc il ne sera pas obligatoire de manger du pain. Et lorsqu'il tombe durant les neuf jours avant Ticha Beav on ne mangera pas de viande.

Moshé SIMAH

Mohel certifié et expérimenté

07 68 87 47 78

Din de 'Hak Tokhot

SOFROUT

MG

À chaque fois que la Torah emploie le terme de « vékatav » « oukhtavtam » comme c'est le cas pour le « guet » (divorce), Séfer torah, Téfiline, Mézouza, le psoul de 'hak tokhot est en vigueur. La Torah nous demande et exige que chaque lettre soit obtenue par l'écriture et uniquement de cette manière.

C'est pourquoi, si une goutte d'encre tombe sur le parchemin, que l'on « gratte » et que l'on efface le surplus d'encre, afin de laisser apparaître les contours et la forme de la lettre souhaitée, alors la lettre obtenue n'est pas « casher », car il n'y a eu aucun moment d'acte d'écriture pour obtenir la lettre, mais simplement et uniquement un acte de « grattage ».



Il faut néanmoins souligner que bien que le 'hak tokhot mentionné ci-dessus est unanimement d'origine biblique (min hatorah), un autre type de 'hak tokhot est uniquement interdit selon certains décisionnaires, d'ordre rabbinique (midéribanan). À titre d'exemple, si on a écrit un dalet à la place d'un réch et que l'on gratte l'angle supérieur droit du dalet pour arrondir la lettre et ainsi, la rendre réch, alors certains pensent (le Rachba dans le traité de Chabat 104b) qu'étant donné que les traits restants de la lettre ont été initialement écrits, bien que la touche finale pour obtenir la lettre souhaitée était un grattage, le psoul de 'hak tokhot n'est que d'ordre rabbinique. D'autres pensent (telle est l'opinion partagée conjointement par Rabbi Akiva Eiger et le Yam Chél Chlomo, rapportés dans le Biour Alakha Chap. 32 Séif 17) que même dans ce cas, le psoul de 'hak tokhot reste d'ordre biblique, vu que la forme de la lettre souhaitée a été obtenue et terminée par le biais d'un grattage.

Autre généralité : le psoul de 'hak tokhot ne s'applique pas uniquement s'il est fait dans le but de donner à la lettre sa forme, mais également s'il est effectué dans le but de lui donner sa validité. À titre d'exemple, la lettre youd, nous savons tous qu'il est important et indispensable qu'une petite pointe du côté inférieur gauche du youd ressorte de celui-ci (on appelle cette pointe "kotz de Rabbéno Tam"). Bien que sans cette petite pointe, la lettre a sa "tsoura", sa forme, malgré tout, sans cette petite pointe, le youd n'est pas casher. De ce fait, en vertu de ce que l'on a dit précédemment, si, lorsque l'on a écrit le youd, la petite pointe n'apparaissait pas, on n'aura pas le droit de l'obtenir en effectuant un petit grattage dans le youd; il faudra faire apparaître cette petite pointe par l'écriture, donc tout simplement en l'écrivant (important : cette "réparation" pourra s'effectuer même après

avoir écrit la Mézouza ou les Téfilin dans leur intégralité, il n'y aura de problème de "chélo kessidran" (ne pas avoir écrit la mézouza ou les téfilin dans l'ordre), mais cela fera l'objet d'un autre article bézrat hachem).

Cas concret mentionné dans le Choul'han Aroukh (chap. 32 séif 18) : un mèm ouvert (pas final) est composé d'un noun (ou "khaf") et d'un vav. Si, au moment où on l'écrit, le vav touche la base du noun et, de ce fait, ferme le mèm et devient donc un même sofit, on ne pourra pas le "réparer" en grattant à l'endroit où le contact a eu lieu, car on obtiendrait alors le mèm souhaité, par un grattage. Il faudra donc gratter tout le vav afin d'annuler la forme du mèm et réécrire ce vav, en faisant attention cette fois-ci qu'il ne touche pas la base du noun. On ne pourra pas par contre annuler la forme du mèm en grattant le noun et en le réécrivant, car le noun a été écrit depuis le départ en bonne et due forme, c'est le vav qui n'a pas été écrit correctement, c'est donc lui qui doit être effacé et gratté et être réécrit (précision importante : cette correction ne pourra être effectuée seulement si on n'a pas écrit plus, car il y aurait alors un problème de «chélo kessidrane»). Dernière chose : un sofer qui ne connaissait pas ce din de 'hak tokhot, sa Mézouza est invalide selon certains, en vertu du principe que «milta delo ramya, lav adata».



GRATTER

RÉPARER

SOFFER TORAH

SOFFER

Durée du crépuscule de Rabbenou Tam

CALENDRIER HÉBRAÏQUE

Yosseph Stioui D'après l'enseignement de Rav Posen שליט"א

EQUINOXE



Rabbi Yéhouda (Pessa'him 94a) déclare qu'un homme parcourt en une journée une distance de 40 Mils (environ 40 km). Il marche 4 Mils de l'aube au lever du Soleil et 4 Mils du coucher du Soleil à la nuit. Ces 4 Mils de crépuscule représentent le dixième de ce qu'il parcourt en une journée.

L'essentiel du problème réside dans le fait que Rabbi Yéhouda traite deux sujets, 4 Mils et 1/10 de jour. Comme nous le verrons, ces deux valeurs ne coïncident qu'aux jours de Nissan et Tichri et uniquement à la latitude d'Erets-Israël. Les 'Hakhamim se sont confrontés à des difficultés pour concilier ces valeurs, pour la simple raison qu'ils ont pensé que la Guémara cherche à définir un temps de crépuscule du matin et du soir et qu'aussi bien les 4 Mils que le dixième de la journée expriment des temps.

En vérité, si l'intention de 'Hazal était de déterminer des durées de crépuscule, que ce soit en heures Zemaniot ou en heures Chavot (fixes), ils n'auraient pas utilisé de mesures en Mils, mais plutôt en heures, comme c'est généralement le cas dans tout le Chass. Par exemple, le temps limite pour réciter le Chéma est de 3h, celui de la Téphila 4h, etc. Ces moments sont inscrits dans une journée de 12h de jour et 12h de nuit, et ils ne les ont pas exprimés en Mils, 10 Mils pour le Chéma ou 13 Mils 1/3 pour la Téphila. En revanche, pour le 'Amoud Hacha'har ou la nuit, les mesures

sont exprimées en Mils. C'est une preuve que 'Hazal n'ont jamais évoqué un temps, mais une distance parcourue par un homme en Erets-Israël aux jours d'équinoxe, représentation de la trajectoire du Soleil dans le ciel.

Les quatre Mils ne représentent pas le dixième du temps de jour ou de nuit, mais un dixième d'espace de la voûte céleste, après que le Soleil ait disparu de l'horizon. C'est ce que la Guémara appelle le 'Ové Chel Raki'a – la largeur du ciel. Cela est matérialisé par un anneau de pénombre uniforme entourant la Terre. La largeur de cette bande est identique sur toute la Terre, mais le temps que met le Soleil pour la traverser varie. A Jérusalem, aux jours moyens (équinoxes), il met 72 minutes. Cependant, les autres jours de l'année, ou au nord d'Erets-Israël, là où le Soleil suit une trajectoire oblique, ce temps est toujours supérieur, que ce soit en été ou en hiver. Au printemps, à Paris, il est de 94 mn, à Stockholm, il atteint 126 mn, tandis qu'à l'équateur, il est de 61 mn en raison de la trajectoire verticale du Soleil.

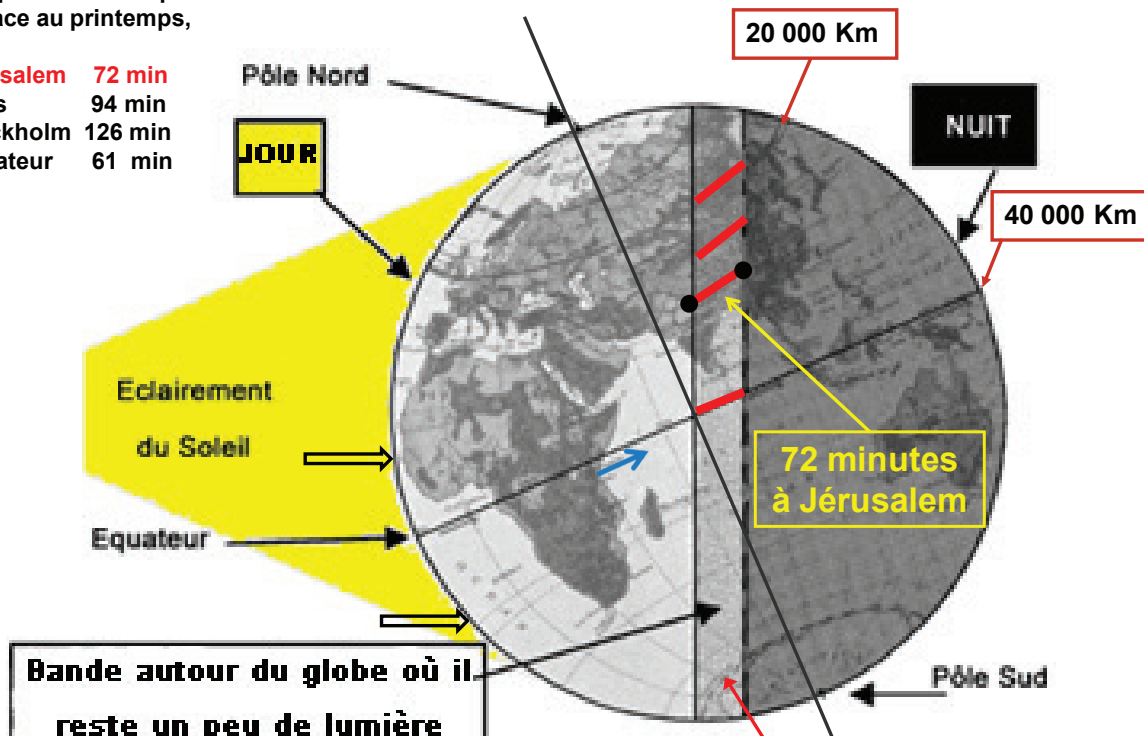
Il y a un autre phénomène. On sait que la Terre effectue une rotation sur son axe toutes les 24 heures, et ce, pour toutes les régions du globe. Comme le périmètre de la calotte sphérique est plus petit à mesure que l'on s'approche des pôles, la vitesse de rotation est également réduite. Si, en 24 heures, un

CHEKIA

72 MINUTES

Temps nécessaire pour traverser cet espace au printemps,

Jérusalem 72 min
Paris 94 min
Stockholm 126 min
Equateur 61 min



GLOBES

PUSEAU

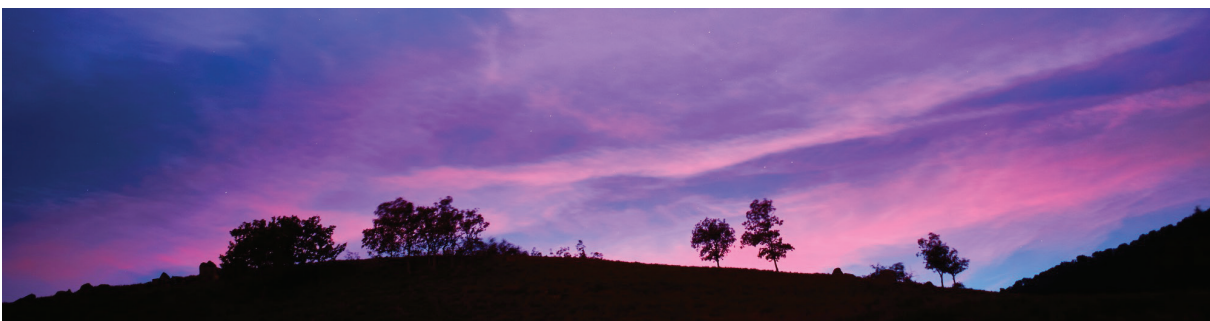
point situé à l'équateur parcourt 40000 km, à Stockholm dont la latitude est de 60 degrés nord, il ne parcourt «que» 20000 km. Là-bas, les crépuscules durent donc deux fois plus longtemps.

En résumé, chaque point du globe a sa propre vitesse.

Le calcul est simple. A Jérusalem, la circonférence de la calotte sphérique est de 34000 km et celle de la zone éclairée, la moitié, c'est-à-dire 17000 km. A ce sujet, Rabbi Yéhouda dit qu'il fait jour dans la moitié du globe terrestre et nuit dans l'autre moitié. Mais dans la partie de la nuit, une portion d'un dixième est soumise aux lois du jour. La largeur de cette bande est de $17000/10 = 1700$ km. Il se trouve donc qu'il n'y a qu'à la latitude d'Erets-Israël que la traversée de cette bande de pénombre, représentative du 'Ové Chel Raki'a, dure 72 minutes, qui est le dixième de la nuit de 720 minutes (durée de la nuit aux équinoxes).

Pour Rav Posen, ceux qui affirment que Rabbéno Tam ne suit pas la Métsiout, ou bien qu'il faisait référence à la France, sont dans l'erreur à cause de leur interprétation inexacte de l'opinion de Rabbéno Tam. Cela les amène à définir des moments tels que l'aube, les étoiles ou la nuit, tout à fait déconnectés de la réalité. Elles en viennent à déclarer qu'il fait nuit bien avant que les étoiles ne soient visibles, ou prétendent qu'il fait encore nuit le matin alors que manifestement, le Michéyakir est déjà passé.

Signalons enfin que les étoiles de la nuit de Rabbéno Tam sont à observer à l'ouest, à l'emplacement où le Soleil s'est couché. A ce moment, le Soleil a fini de traverser cet espace de 'Ové Chel Raki'a et se trouve à $16,1^\circ$ sous l'horizon. C'est pourquoi la nuit de Rabbéno Tam est si tardive.



כתיבת ספר תורה

MITSVA

Rav Moché Brand

Bonjour, il existe une mitsva dans la Torah, d'écrire un séfer Torah, pouvez-vous nous en dire plus ?

Ceci est une Mitsva de la Torah, la dernière d'ailleurs dans le décompte des Mitsvot du Séfer Hahinouh qui suit l'ordre des Parashiot de la Torah.

La Torah¹ nous dit : « kitvou lakhem èt hachita azot », écrivez ce chant.

Ceci est une Mitsva², cependant certains considèrent que le chant en question est la Chira de Haazinou³, d'autres considèrent que toute la Torah est chant⁴. Selon le premier avis, il semble que la Mitsva est principalement d'écrire cette chira, nonobstant pour pouvoir accomplir cela, il faut qu'elle fasse partie d'un séfer torah complet, car il est interdit d'écrire un séfer non entier⁵. Ce qui est surprenant car selon certains, la Torah autorise d'écrire une parasha⁶, ou du moins un houmach⁷ ?

D'ailleurs, on peut se poser la question suivante, si on a écrit un séfer entier, puis il s'est partiellement effacé, est-ce qu'on est quitte de la mitsva selon cela ?

Il semble qu'il y ait un 'hiyouv que le séfer soit entier pour pouvoir accomplir la mitsva.

Est-ce une mitsva qui nécessite d'être faite particulièrement à un moment précis ou la mitsva est faite tant qu'elle a été accomplie de son vivant ?

Elle ne dépend pas du temps et incombe à chacun, il faut s'empresser de l'accomplir.

Est-ce une mitsva par personne ou par maison ?

¹ Devarim perek 31 passouk 19.

² Sanedrin page 21b.

³ Voir rachi sur ce verset, rambam hilhot séfer torah tefilin oumezouzot chapitre 7 halaha 1.

⁴ Voir arouh hachoulhan yore dea siman 270 halaha 1.

⁵ Voir rambam précité.

⁶ Voir traité guittin page 60a

⁷ Voir rambam loi de séfer torah tefilin et mezouzot chapitre 7 halaha 14.

Voir masse rokeah sur le rambam chapitre 7 halaha 1, ainsi que d'autres aharonim qui débattent sur cette explication du Rambam.



Une mitsva par personne comme chaque mitsva. Mais elle incombe aux hommes. Les femmes ne sont pas concernées par cette mitsva, selon beaucoup de décisionnaires⁸. Cela est un grand débat.

Y a-t-il une mitsva de la faire soi-même en particulier ou bien c'est la même chose si on nomme quelqu'un pour nous l'écrire ?

C'est préférable de l'écrire soi-même, mais on peut aussi demander à quelqu'un de l'écrire pour nous. Selon certains, il faut pour cela utiliser le principe de 'chlou'ho chel adam kémoto' -le délégué d'un homme est comme lui⁹, selon d'autres avis, du moment qu'il a fait en sorte de faire écrire pour lui un séfer torah, (même sans ce principe) voire posséder un séfer torah, il a accompli la mitsva. Cela est lié aussi à ce qui va suivre dans la définition de la mitsva.

Beaucoup de gens ne savent pas écrire et n'ont pas forcément l'argent pour la faire écrire, y a-t-il un moyen différent d'accomplir cette mitsva ?

Excellente question. Le Rosh¹⁰ nous dit qu'aujourd'hui cette mitsva s'accomplit « aussi » « partiellement » par le biais de l'achat de livres d'étude comme la guémara et les décisionnaires.

⁸ Voir rambam chapitre 7 halaha 1 qui écrit qu'elle incombe à chaque ich veich d'israel, littéralement homme et homme du peuple juif, ce qui indique clairement que les femmes ne sont tenues d'accomplir cette mitsva, voir aussi séfer hahinouh mitsva 613 qui écrit clairement qu'uniquement les hommes sont tenue a cette mitsva. Le chaagat arie Siman 35 s'étonne sur le rambam mais il semble que la halaha soit comme le rambam sur cette question, voir aussi le langage du choulkhan arouh yore dea siman 270.

⁹ Voir minhag hinouh mitsva 613.

¹⁰ Lois de séfer torah siman 1 (imprimé à la fin du traité menahot).



Beaucoup d'encre a été versée pour savoir est-ce que réellement cela fait partie intégrante de la mitsva, ainsi que pour savoir si cela peut remplacer la mitsva d'écrire un séfer torah ou non¹¹, car le rosh semble dire que la mitsva n'est plus d'écrire un séfer torah mais d'acheter des livres d'étude ce qui est extrêmement difficile, car on ne peut changer une mitsva.

Personnellement, je ne vois pas comment la mitsva pourrait être différente aujourd'hui, mais il est évident qu'acheter des livres saints et les étudier vont dans le sens de cette mitsva, voir aussi séfer ha'hinoukh mitsva 613.

Nous voyons que les gens offrent fréquemment le séfer Torah qu'ils ont fait écrire à une synagogue, est-ce cela la mitsva ? Ou doit-on l'écrire pour le garder chez soi ?

Il y a un grand débat, est-ce que la mitsva est d'écrire ou faire écrire, ou bien la mitsva est de posséder un séfer torah¹².

La guémara¹³ nous enseigne que celui qui a hérité d'un séfer torah doit malgré tout écrire (ou faire écrire) un autre.

La guémara¹⁴ nous dit aussi que celui qui achète un séfer torah est comme « 'hotef une mitsva du chouk » il arrache une mitsva. Cela signifie-t-il qu'il n'est pas quitte car il n'a pas fait écrire (ou parce qu'il a privé quelqu'un de son séfer), ou cela signifie que cela n'est pas l'idéal, mais étant propriétaire par son action, il est acquitté ?

¹¹ Voir beit yossef siman 270 qui s'étonne sur le rosh et propose son interprétation de lire le rosh au second degré, le dricha n'est pas d'accord et lit le rosh littéralement qu'aujourd'hui la mitsva est différente, voir aussi taz et chah qui débattent de cette question, voir aussi chaagat arie siman 36.

¹² Voir le langage du rambam, celui du rosh, et celui du séfer hahinoukh, voir aussi chaagat arie et minhathinouh.

¹³ Sanhédrin page 21 b.

¹⁴ Menahot 30a.

Rachi¹⁵ explique qu'il a accompli la mitsva même si ce n'est pas l'idéal, mais le rama siman 270 écrit qu'il n'a pas accompli la mitsva. Cependant, voir le taz qui s'étonne sur le Rama. Selon certains, le rambam ayant omis cette guémara, et affirmé que la mitsva est d'écrire ou faire écrire, penserait comme le Rama.

Ainsi, le Torat 'haim écrit que s'il donne le séfer, il est à nouveau 'hayav de la mitsva, car il est nécessaire de le posséder (il apporte une preuve du Rambam au sujet du roi dans les lois de mélakhim oumil'hamot chapitre 3 loi 1, mais le min'hat 'hinoukh repousse cette preuve en disant que la mitsva du roi et celui d'un juif classique n'est pas la même¹⁶). Personnellement, il me semble comme le torat haim, et ainsi nos maîtres disent de ne pas offrir le séfer à la synagogue, mais uniquement le prêter¹⁷.

Hormis cela, il y a un débat à savoir si on peut accomplir cette mitsva « béchoutfout » avec un associé. Cela est un sujet complexe¹⁸.

Personnellement cela me semble évident qu'on ne peut faire la mitsva qu'en possédant seul le séfer Torah, et cela semble assez explicite dans le langage du Rambam et du 'hinoukh et du choul'han aroukh, d'ailleurs déjà de la guémara dans Sanhédrin et dans Ména'hot, que la mitsva incombe à chacun et qu'il doit lui-même seul posséder le séfer torah.

Donc, il me semble évident qu'écrire une lettre dans un séfer qui n'est pas à nous est digne de louanges, mais n'est pas la mitsva en question, tout comme posséder partiellement un séfer.

¹⁵ Sur menahot.

¹⁶ Le juif classique devrait faire écrire selon lui, et non posséder constamment.

¹⁷ Voir pithei techouva sur siman 270 qui rapporte ce débat.

¹⁸ Voir pithei techouva sur yore dea 270, voir aussi note de rabbi akiva eiger sur place.

La Punition Éducative

ÉDUCATION

Rav Ephraïm Perez

#AMOUR



Lorsqu'on aborde le sujet de la punition éducative, il est essentiel de clarifier ce que l'on entend par "punition". Certains pensent qu'une punition consiste uniquement en une sanction physique, comme une correction corporelle. Or, il faut comprendre qu'une punition peut également prendre la forme d'une remarque, d'une privation ou du retrait de quelque chose. Parfois, même un simple regard peut être perçu par l'enfant comme une punition.

Il est ensuite nécessaire de définir l'objectif de la punition. La punition est l'un des éléments les plus anciens du monde : dès la création de l'homme, après sa faute, D... l'a puni. Bien que les formes de la punition aient évolué au fil des générations, elle reste présente jusqu'à aujourd'hui.

L'Objectif de la Punition

Il est écrit dans la Torah (Dévarim : 8, 5) : "Comme un père corrige son fils, ainsi l'Éternel ton D... te corrige." A première vue, ce verset nous enseigne que D... punit de la même manière qu'un père punit son fils. Ainsi, si nous comprenons le but de la punition divine, nous comprendrons aussi celui de la punition parentale.

Prenons un exemple : si un enfant casse un verre volontairement et que son père décide de le punir, il est évident que cette punition ne réparera pas le verre brisé. L'objectif est donc d'empêcher l'enfant de répéter son acte, en lui faisant comprendre que cet acte entraîne des conséquences.

Cependant, dans la perspective divine, la punition ne se limite pas à empêcher la récidive ; elle vise aussi à réparer la faute elle-même. Chez D..., la punition est un moyen de correction, qui conduit non seulement à l'amélioration du comportement, mais aussi à la réparation du dommage spirituel causé par la faute. Chez le parent, la punition a également pour but d'amener l'enfant à s'améliorer, mais elle ne peut pas réparer directement le tort causé.

Nous apprenons ainsi que l'objectif fondamental de la punition parentale est d'amener l'enfant à corriger son comportement. Si la punition ne permet pas d'atteindre cet objectif, elle perd toute sa légitimité. Car la finalité de la punition n'est pas d'exprimer notre colère ni de punir par vengeance, mais d'aider l'enfant à évoluer dans la bonne direction.

Ainsi, avant de punir un enfant, il est essentiel de se poser deux questions :

1. Le but de la punition est-il d'aider l'enfant à corriger son comportement, ou bien est-ce simplement une réaction à notre propre frustration ?
2. La punition permettra-t-elle réellement d'atteindre son objectif, même si cela ne se fait pas immédiatement ?

Principes Fondamentaux de la Punition Éducative

1. Vérifier la réalité des faits : Il arrive que nous interprétions mal les actes de l'enfant et que nous pensons, à tort, qu'il a mal agi. Prenons l'exemple d'un enseignant

#INDULGENCE

qui, chaque jour, arrivait en classe avec une ponctualité exemplaire. Un jour, pour une raison indépendante de sa volonté, il arriva en retard. Alors qu'il entra dans la classe, un élève leva la main et tapota légèrement sur son poignet, comme pour lui indiquer qu'il était en retard. Surpris par ce qu'il perçut comme une impudence, l'enseignant expulsa immédiatement l'élève de la classe et exigea qu'il revienne avec ses parents. Quelques heures plus tard, en présence du directeur, les parents expliquèrent que leur fils admirait profondément son professeur et qu'il venait simplement de recevoir une montre en cadeau. Son geste n'était qu'une manière de partager sa joie. Cet exemple illustre l'importance de toujours vérifier la réalité des faits avant de punir.

2. Choisir une punition efficace : La punition doit être adaptée pour permettre à l'enfant d'intégrer la leçon et de s'améliorer.
3. Expliquer à l'enfant la raison de la punition: Lorsqu'un enfant comprend pourquoi il est puni, il devient conscient de la gravité de son acte et peut ainsi l'accepter et s'améliorer.
4. Proportionner la punition à la faute : Une punition excessive ou insuffisante perd son efficacité. Elle doit être mesurée en fonction de l'acte commis.
5. Ne pas punir sous l'emprise de la colère: Une punition décidée sous l'effet de la colère risque d'être injuste et non éducative. Cependant, il ne faut pas non plus trop tarder à sanctionner, car une punition qui arrive bien après l'acte perd de son impact éducatif.



6. Ne pas humilier l'enfant en public : Punir un enfant devant les autres, risque de le blesser et de le fermer à tout apprentissage. Une punition éducative doit être délivrée avec respect et discrétion.

Un Principe Fondamental : La Punition, un Dernier Recours

La punition ne doit être qu'une solution de dernier recours. L'idéal est d'éduquer par le dialogue, l'amour et l'explication.

Je conclurai par une citation du Rav Aharon Yehouda Leib Steinman זצ"ל :

“Autrefois, la main gauche repoussait tandis que la main droite rapprochait. Aujourd'hui, la main gauche rapproche et la main droite rapproche également.”

En d'autres termes, l'éducation repose avant tout sur l'amour et la bienveillance.

#PUNITION

#BESOIN

Le miracle du système digestif

MÉDECINE

O.S.

La digestion est un processus extraordinaire : notre corps transforme ce que nous mangeons en énergie et en nutriments essentiels. La digestion consiste pour le corps humain, à faire entrer des éléments étrangers, les broyer, les décomposer, les absorber, les désintégrer, les répartir et surtout les trier. Au cours de sa vie une personne assimile plus de 45 tonnes de nourriture, soit l'équivalent de dix éléphants.

En réalité, la digestion commence bien avant la première bouchée.



#ESTOMAC

#INTESTIN

A la simple vue d'un repas, ou à son odeur, le corps commence à sécréter les enzymes et les substances qui vont permettre d'y arriver.

Dès le contact avec la bouche, le système de décomposition physique et chimique commence, grâce à la salive, qui joue également un rôle de lubrifiant. Nous produisons environ un litre de salive chaque jour – de quoi remplir un camion-citerne sur une vie entière !

Les dents de requin sont plus grosses que les nôtres et plus tranchantes. Mais les nôtres sont plus solides et font parfaitement l'affaire pour notre alimentation.

Manger est un besoin vital, et Hachem a associé à ce besoin une sensation de plaisir liée au goût et une notion de nostalgie, puisque les aires du goût et de l'odorat sont associées dans le cerveau, aux aires de la mémoire profonde et de nos souvenirs d'enfance.

La deuxième étape est plus délicate. Il faut faire passer le contenu de la bouchée vers l'estomac, en passant par l'œsophage et en évitant d'atterrir dans les poumons.

Pour éviter ces fausses routes, il existe un système ingénieux au niveau du carrefour oropharyngé. Lorsqu'on avale, l'épiglotte qui est la porte qui permet l'accès à l'œsophage va s'ouvrir et pour se faire, basculer sur la trachée, ce qui l'obstrue et empêche les fausses routes.

L'estomac joue un rôle particulier. Comme le corps ne sait pas ce que la personne va bien pouvoir mettre dans la bouche et le niveau d'hygiène du restaurant où l'on a déjeuné, l'estomac est un stérilisateur rempli d'acide. Notre estomac produit entre 1,5 et 2 litres d'acide chlorhydrique par jour.

Mais cet acide est tellement puissant que l'estomac doit sécréter en permanence une muqueuse protectrice afin d'éviter qu'il ne

se digère lui-même. Ce mucus d'1,5 mm d'épaisseur protège des sucs gastriques. Les parois se régénèrent régulièrement pour éviter les trous. L'estomac renouvelle sa paroi tous les trois ou quatre jours.

Un fois les aliments absorbés par l'intestin dans le sang, ce sang part vers le foie par les veines portes. Le foie est le 1er filtre après l'absorption des aliments par l'intestin et également une réserve énergétique.

Le foie est un organe fascinant. C'est celui qui se régénère le mieux : si l'envie vous prend de lui amputer au trois quarts, les cellules du quart restant ont la capacité de se démultiplier et en à peu près quatre mois, vous avez un nouveau foie entier. Le foie est un organe très complexe qui fait subir des cycles de transformations chimiques, pour éviter que ces substances empoisonnent le sang. Il va démonter et remonter des molécules. C'est par exemple lui qui purifie le sang de la boukha (ou du whisky selon les sensibilités) pour qu'à un moment donné, elle ne fasse plus d'effet et qu'on arrête de dire des bêtises. Elle va aussi stocker le sucre sous forme de glycogène, ce qui permet d'avoir des réserves pour kippour.

On pense souvent que les bactéries sont nos ennemis. Au contraire, elles sont indispensables à la vie. Dans 1g de ce que contient l'intestin, il y a plus de bactéries que d'habitants sur terre. Ces bactéries sont nos amies. Grâce à un équilibre très précis entre les différentes bactéries, les aliments peuvent être détruits. Si on rompt cet équilibre, c'est le mal de ventre assuré et d'autres symptômes sur lesquels je ne vais pas m'étendre.

L'intestin grêle ne fait que six mètres de long, sa surface d'absorption pourrait recouvrir un court de tennis tout entier. Le système digestif est une usine incroyablement sophistiquée qui transforme la nourriture en énergie pour notre corps. Chaque organe y joue un rôle essentiel, collaborant avec précision pour nous permettre de grandir, de guérir et de vivre pleinement.

#MIRACLE

#CELLULES

#FOIE

#CORP HUMAIN



La veille de Pessa'h qui tombe Chabbat

PESSA'H

Haim Bellity

La recherche du 'Hamets qui se fait normalement la veille au soir de Pessa'h ne pourra être faite vendredi soir comme l'explique le Beth Yossef car on ne pourra alors déplacer la bougie. On la fera donc jeudi soir avec la Berakha habituelle.

L'élimination du 'Hamets se fera vendredi matin avant 12h pour Paris (11h55 pour Marseille) d'après la plupart des Poskim pour ne pas se différencier des autres années.

Quant au Bitoul du 'Hamets (l'annulation du 'Hamets par la parole), le Choul'han Aroukh (444,6) écrit qu'il se fera Chabbat matin avant 12h pour Paris (11h55 pour Marseille). On n'aura pas besoin de le faire aussi vendredi puisque nous devons le faire de toute manière le Chabbat matin du fait du 'Hamets qu'on garde pour les repas de Chabbat.

Concernant l'interdiction de travailler l'après-midi veille de Pessa'h, il y a différentes raisons. D'après le Yérouchalmi, c'est en raison du Korban Pessa'h dont la Che'hita devait se faire à ce moment-là. D'après Rachi, c'est pour que l'on ne soit pas trop occupé et que l'on en vienne à oublier les préparatifs de Pessa'h. Le Bihour Halakha explique donc que cette année où le Korban Pessa'h aurait dû se faire (ou plutôt se fera b"H) Chabbat, d'après le Yérouchalmi il n'y a pas lieu d'interdire le travail vendredi après-midi mais d'après la raison de Rachi, cela sera interdit car la plupart des préparatifs se font vendredi. Le Bihour Halakha écrit que la plupart des décisionnaires retiennent la raison du Yérouchalmi et on aura donc le droit de travailler cette année vendredi après-midi et ainsi tranche le Rav Ovadia. Cependant, le Caf Ha'haïm écrit que celui qui voudra se montrer pointilleux sera digne de bénédictions. Enfin, il est à noter qu'il y a lieu de ne pas travailler à partir de l'heure de Min'ha (14h25 ou 17h47 à Paris, celui qui s'appuie sur le deuxième horaire n'est pas perdant d'après le Michna Beroura) comme chaque Chabbat de l'année à moins que cela soit clair qu'il le fasse en l'honneur du Chabbat, comme se raser...

Le Michna Beroura (444,4) écrit que ce Chabbat on devra prier de bonne heure afin d'avoir le temps de faire le repas du matin tranquillement et ne pas risquer de fauter. On notera tout de



même qu'il existe une autre solution pour les lève-tard qu'on expliquera par la suite.

On arrive enfin à la Séouda du matin et Séouda Chlichit. Il y a deux façons de faire qui ont chacune leur source et leurs appuis.

D'après le Gaon et ainsi semble être à peu près l'avis du Michna Beroura, on découpera la Séouda du matin en deux. C'est-à-dire qu'on fera un premier repas avec du pain puis on fera Birkat, on se déplacera (si on peut sortir de la maison c'est mieux), on patientera un petit moment (certains écrivent qu'il faut une demi-heure, d'autres autorisent un quart d'heure et même moins) puis on refera Netila puis un repas avec du pain pour la Séouda Chlichit. Tout cela bien évidemment avant l'heure d'interdiction de consommer du 'Hamets (10h41 à Paris et 10h38 à Marseille, certains sont plus indulgents et autorisent jusqu'à 11h01 à Paris et un peu avant à Marseille). Il sera bien aussi de manger encore un petit quelque chose après Min'ha de manière à être quitte d'après tout le monde comme expliqué plus loin.

Mais il existe une autre solution, celle du Choul'han Aroukh (444,1) qui écrit de manger un premier repas avec du pain avant l'heure d'interdiction du 'Hamets, puis de faire Min'ha et seulement ensuite de faire Séouda Chlichit avec du Cacher LéPessa'h. Cette solution est celle retenue par les décisionnaires Séfarades car le temps de la Séouda Chlichit commence après Min'ha et d'après certains, on ne sera pas quitte avant, comme l'écrit le Caf Ha'haïm (291,15 et 444,8). Mais selon cette solution, et si on fait Motsi sur la Matsa Achira, il faudra faire attention de terminer sa Séouda Chlichit

HAMETZ

BEDIKA

BITOUL

avant la dixième heure (17h15 à Paris et 17h pour Marseille) pour pouvoir manger la Matsa avec appétit pendant le Seder. Dans le cas contraire, on verra plus loin quelle serait la solution. Effectivement, ce jour-là, on ne pourra manger de la Matsa, cela afin de la goûter avec appétit le soir du Seder comme le stipule le Rama (481,2). Cependant, elle pourra se faire avec de la Matsa Achira d'après le Choul'han Aroukh (444,1) sur laquelle on fera Mézonot et Al Hamihya tant qu'on n'a pas mangé 216-230 grammes, comme l'écrit le Rav Ovadia. Le Or Letsion précise qu'il serait bien de manger une telle quantité afin de s'acquitter des avis selon lesquels on doit faire Motsi pour la Séouda Chlichit comme pense le Choul'han Aroukh (291,5). Dans le cas où il est difficile de se procurer des Matsa Achira avec une bonne certification ou bien d'après le Rama qui écrit que l'habitude est de ne pas manger de Matsa Achira, on pourra alors faire Séouda Chlichit avec de la viande, du poisson ou des fruits. L'ordre de préférence sera alors : de la viande ou du poisson, sinon avec un des sept fruits d'Israël, sinon avec du riz ou de la pomme de terre et enfin avec diverses autres fruits et légumes.

Il existe une dernière solution qui est préférable à toutes, celle de faire cuire avant Chabbat une Matsa entière dans un bouillon de viande afin de lui donner du goût de viande ou bien la frire et faire ainsi Motsi dessus. Dans le cas où elle s'est cassée, on fera dessus Mézonot et Al Hamihya.

Cependant, dépassé 17h15 pour Paris et 17h pour Marseille, le Choul'han Aroukh (471,1) écrit qu'on pourra tout de même manger des fruits et des légumes à condition de ne pas se remplir le ventre avec. Le Michna Beroura rajoute la viande ou le poisson. Enfin, le Rav

Ovadia Yossef écrit qu'on pourra faire Séouda Chlichit après ce temps avec une quantité inférieure à un Kabetsa (environ 50 grammes) de Matsa Achira.

Le Michna Beroura explique qu'il est interdit de laver les assiettes et couverts pendant Chabbat car ceci s'apparente à de la préparation pour le Yom Tov, ce qui est interdit. La meilleure des solutions de nos jours serait de manger ce Chabbat dans des ustensiles jetables.

Enfin, après le dernier repas 'Hamets, on époussettera la nappe, balaira l'endroit où on a mangé et préparé le 'Hamets et on jettera les miettes aux toilettes. Dans le cas où il reste un gros morceau de 'Hamets, on l'émiettera et le jettera aux toilettes. On évitera aussi de le jeter à la poubelle. Mais si on jette le 'Hamets dans un sac hermétique et qu'on y verse un produit le rendant non consommable (javel ou autre) en mélangeant convenablement, ce sera permis d'après tout le monde. On pourra faire de même avec les ustensiles jetables qui sont imprégnés de 'Hamets. S'il nous reste du 'Hamets après l'heure d'interdiction, celui-ci sera Mouksé, n'étant d'aucune utilité, on le couvrira donc avec un ustensile et on le brûlera après Yom Tov.

Enfin, on fera attention de revérifier les endroits où on a rentré du 'Hamets, de bien se laver la bouche et les dents afin d'éradiquer tout reste de 'Hamets.

N'oublions pas qu'il faudra attendre la fin du Chabbat pour préparer la table de Pessa'h et il sera préférable de faire le maximum des préparatifs avant Chabbat (comme la vérification du Maror qui est plus simple de jour) afin de pouvoir débiter cette si belle soirée rapidement.



Chévii Chel Pessa'h

CHIRA

QUELQUES QUESTIONS POUR MIEUX COMPRENDRE LA CHIRA

1) « Alors Moché chantera ». Pourquoi le mot « yachir » est au futur ? (15,1)

a) Dès que Moché a vu l'ouverture de la mer, il s'est dit qu'il chantera un chant, c'est pourquoi le mot « yachir » est écrit au futur. (Rachi)

b) Il s'agit d'un futur qui est en réalité un passé. Cela ressemble à celui qui raconte une histoire, il va s'y placer au moment qu'il désire. (Ramban)

c) Rabbi Meir dit : nous avons une preuve que la résurrection des morts est écrite dans la Torah du Passouk suivant : « alors Moché chantera ». Il n'est pas mentionné Moché chanta mais il chantera ce chant à la fin des temps. (Sanhédrin 91b)

2) Pourquoi doubler le terme 'dire' : « vayomrou / lémor » ?

La Guémara Sota 30b rapporte une discussion entre Rabbi Akiva, Rabbi Eliezer le fils de Rabbi Yossi Hagalili et Rabbi Né'hémia au sujet de la chira.

Selon Rabbi Akiva : Moché disait toute la chira et les béné Israël reprenaient le début de la strophe. Lorsque Moché disait : « achira lachem », ils répétaient « achira lachem », lorsqu'il disait « ki gao gaa », ils répétaient « achira lachem ». Le sens du Passouk est ainsi : « vayomrou lémor », ils dirent ce que Moché avait dit. A chaque fois, le début de la strophe.

Selon Rabbi Eliezer : ils répétaient à chaque fois ce que Moché disait.

L'interprétation du Passouk est la suivante : ce que Moché disait, ils disaient.

Selon Rabbi Né'hémia : les béné Israël eurent le mérite de recevoir l'esprit divin et ils chantèrent tous en chœur la chira. Il explique le Passouk ainsi : Ils dirent la chira tous ensemble.

3) Pourquoi est-il écrit « le cheval et son cavalier » au singulier ?

« Le cheval et son cavalier, il a projeté dans la mer ». N'y avait-il qu'un seul cheval ?

Devant l'immensité de Hachem, tous les chevaux égyptiens ne sont considérés que comme un cheval. De plus, la Torah nous apprend ici, que le cavalier est resté collé à son cheval et ne pouvait s'en détacher. Ainsi, le cavalier montait et descendait jusqu'aux abîmes sans se détacher de son cheval. (Midrach Tan'houma)

4) Pourquoi avoir employé le mot « zé » qui est démonstratif ? Il aurait fallu écrire « hou » ? (15,2)

Hachem s'est dévoilé à eux au point où les béné Israël pouvaient Le pointer du doigt. Le Midrach dit que la simple servante a vu une présence divine plus concrète que les prophètes ne l'ont vue. (Rachi)

5) « Hachem est un homme de guerre (ich mil'hama) », pourquoi avoir employé le terme « homme » pour parler de Hachem ? (15,3)

Le mot « ich » est employé ici dans le sens de propriétaire. Hachem est Celui à qui la guerre appartient.

6) « Hachem est Son nom » (Hachem chémo). Quel est le lien entre le fait que Hachem soit le maître de la guerre et le fait que Hachem soit Son nom ? (15,3)

Rachi explique de deux manières :

1 : Lorsque Hachem fait la guerre, Il se bat avec Son nom et Il n'a évidemment pas besoin d'armes.

2 : Au moment où Hachem fait la guerre contre les Egyptiens, Il n'oublie pas le reste du monde et continue de nourrir les humains. Il n'est pas comparable avec les autres rois, qu'une fois occupés à faire la guerre, ils n'ont pas le pouvoir de s'occuper également du peuple resté en ville.

7) Quel est le sens du mot « toubéou » ? (15,4)

Rachi explique que les meilleurs des généraux de Pharaon se noyèrent dans de l'eau boueuse. La mer s'est en effet transformée en une marre de boue et ils s'y sont noyés, pour que Hachem puisse leur rendre mesure pour mesure. Ils ont fait travailler les béné Israël dans la boue pour qu'ils construisent des briques, Hachem le leur a rendu. Le mot « toubéou » fait donc référence à une « noyade de boue ».

8) Nous voyons différentes noyades lors de la lecture de la « chira » : « ils descendirent comme une pierre » (15,5), « ils furent consumés comme de la paille » (15,7), « ils sombrèrent comme du plomb » (15,10). Comment ont-ils réellement coulé ?

Rachi explique qu'il y avait parmi les Egyptiens, plusieurs catégories d'impies. Ceux qui ont particulièrement profité de l'asservissement des Hébreux furent consumés comme la paille. La paille coule légèrement avant de remonter à la surface. Ceux qui en profitèrent moyennement moururent en coulant telles des pierres tombent dans l'eau. Puis enfin, ceux qui étaient « casher » parmi les Egyptiens coulèrent comme du plomb d'un seul coup et moururent immédiatement.

9) « Yéminkha... Yéminkha ». Hachem aurait-Il deux mains droites ?

Rachi rapporte le Midrach expliquant que lorsque les béné Israël accomplissent la parole divine, la main gauche de Hachem synonyme de rigueur se transforme en main droite, synonyme de miséricorde. Rachi propose aussi qu'en utilisant la même main, Il frappe l'ennemi et sauve les béné Israël, ce qu'un humain ne peut évidemment pas réussir à faire.



10) « ... Les eaux rusèrent... Les abîmes s'endurcirent au cœur de la mer » (15,8)

Quelle fut la ruse des eaux ?

L'eau se transforma en pierres glissantes, ce qui provoqua que les Egyptiens glissaient en se cognant d'une pierre à l'autre et souffraient ainsi terriblement.

11) « Qui est comme Toi 'baélim' Hachem ». Quel est le sens du mot 'élim' ? (15,11)

Rachi dit : parmi « les forts ».

Le Targoum traduit ce mot par : « les dieux ». Le Ramban et le Even Ezra proposent : « parmi les anges et créatures célestes ».

La Guémara Guitin 56b fait la dracha suivante : qui est comme Toi parmi les muets 'ilélim', en effet, Hachem resta muet devant l'oppression égyptienne, avant de se venger magistralement.

12) « ... La terre les a recouverts ». Pourtant, tout le long des versets, nous voyons clairement, qu'ils furent noyés ! Pourquoi la Torah dit que « la terre les a recouverts » ? (15,12)

Au moment où Pharaon avoua sa faute (9,27) et dit : « Hachem est le Juste et moi et mon peuple sommes impies », il donna le mérite à tout son peuple d'être enterré, ainsi Hachem enterra tous les Egyptiens.

13) « ... La peur s'installa chez les habitants de Péléchet ». Pour quelle raison ils paniquèrent ? (15,14)

En 2418, les enfants d'Ephraïm sortirent d'Egypte de force et réussirent à « s'évader », considérant que telle était la date butoir de l'esclavage. Malheureusement, c'était une erreur et ils furent tués par les Philistins dans la ville de Gat. Ainsi, entendant la sortie éclatante des béné Israël, les Philistins craignirent immédiatement aux représailles.

14) « Alors paniquèrent les généraux d'Edom, les puissants de Moav tremblèrent... » (15,15)

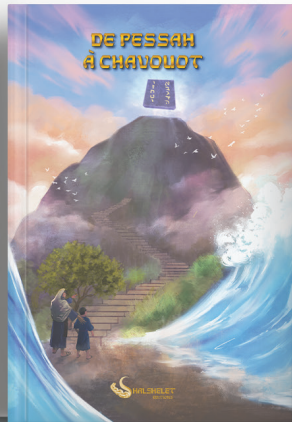
Pour quelle raison, ces deux peuples tremblèrent ? Ils savaient que les béné Israël ne leur feraient pas la guerre ! (Voir Sifté 'Hakhamim)

Rachi explique que ces peuples étaient attristés de voir la réussite du peuple d'Israël.

15) « Tu vas le conduire... dans la montagne de Ton héritage ». Pourquoi n'est-il pas écrit : « tu vas nous conduire » ? (15,17)

Rachi rapporte le Midrach expliquant que Moché prophétisa qu'il n'entrera pas en Israël avec les béné Israël !

DÉJÀ PARUS AUX ÉDITIONS SHALSHELET



Guemara Berakhot & Chabbat



Guide de Yom Kippour



Michna : Questions/Réponses Berakhot, Taanit, Méguila, Moed Katan et 'Haguiga



Paracha Berechit - Noa'h Chemot - Vaéra



MISE EN PAGE - LIOR HAHENEL - FLYERPRO.ORG



Pour recevoir chaque semaine par mail un feuillet riche et varié abonnez-vous : shalshelet.news@gmail.com

