

PARACHA BERECHIT – בראשית

Chaque personne doit faire rentrer Chabat avec les horaires de la communauté qu'il fréquente

JERUSALEM Entrée: 17h34 • Sortie :18h50 **PARIS-IDF:**18h55 •19h58 **Tel-Aviv** 17h55•18h52
Marseille 18h47•19h47 **Miami** 18h41•19h33 **Palerme** 18h19•19h16

Résumé des points principaux de notre Paracha:

Dieu crée le monde en six jours.

Le 1er jour, Il crée l'obscurité et la lumière.

Le 2ème jour, Il forme les cieux, divisant les « Eaux supérieures » des « Eaux inférieures ».

Le 3ème jour, Il place les frontières de la terre et de la mer et fait sortir de la terre les arbres et la verdure.

Le 4ème jour, Il fixe la position du soleil et de la lune, qui auront pour fonction de permettre la mesure du temps et d'éclairer la terre.

Les poissons, les oiseaux et les reptiles sont créés le 5ème jour ;

Le 6ème jour les animaux de la terre, puis l'être humain, sont créés.

Dieu cesse tout travail le 7ème jour, et le sanctifie comme jour du repos : le Chabat ;

Dieu forme le corps humain à partir de la poussière de la terre et insuffle dans ses narines « une âme de vie ». À l'origine, l'homme est une personne unique, mais décidant qu'« Il n'est pas bon que l'homme soit seul », Dieu prend un « côté » de l'homme, forme une femme, et les unit. Adam et Hava sont placés dans le jardin d'Éden et reçoivent le commandement divin de ne pas manger de « L'arbre de la connaissance du bien et du mal ». Le serpent persuade Hava de passer outre l'interdit et elle partage le fruit interdit avec son mari. À cause de leur péché, le serpent rampera dorénavant et se nourrira de poussière (jusque-là, le serpent marchait, c'était le roi des animaux), la femme accouchera dans de grandes souffrances, l'homme devra travailler dur pour gagner sa vie, la mort apparaît dans le monde, retournant l'homme au sol duquel il a été formé. Hachem revêt Adam et Hava et ils sont expulsés du gan Eden. Hava donne naissance à deux fils, Caïn et Avel. Le premier sera agriculteur, le second, berger.

Caïn décide d'offrir un cadeau à Hachem, Avel décide d'en faire autant, mais Hachem préfère celui de Avel car il lui a offert le meilleur de ses richesses. Caïn est vexé et tue son frère Avel.

Dieu punit son crime en décrétant qu'il sera, pour le restant de ses jours, un vagabond sans racines.

Un troisième fils naît à Adam, Cheth, dont le descendant dans la 10ème génération sera Noa'h, le seul homme juste dans un monde corrompu.

« L'essentiel à comprendre, c'est qu'Hachem t'aime et veille (constamment) sur toi. »

(Rabbi 'Haïm de Volozhin - Roua'h 'Haïm 6,1)

« Eloqim les bénit, Eloqim leur dit : Fructifiez et multipliez, et remplissez la terre et conquérez-la ! (...) » (Béréchit 1, 28)

Le commandement de "fructifier et multiplier" est le tout premier de la Torah, il va donc de soi qu'il est d'une importance primordiale. Il permet la continuité de l'humanité et la réalisation du dessein divin : habiter et faire se maintenir le monde.

Fructifier signifie 'faire/produire des fruits'.

L'homme doit apporter des enfants, et il doit également faire que ses actions 'apportent/fassent des fruits', produisent quelque chose qui servent pour le bien dans ce monde. Et tout comme le fruit doit 'pourrir', se désagréger pour produire un arbre, ce n'est que par le don de soi que l'on peut générer quelque chose de positif.

On donne un sourire à quelqu'un qui semble triste : cela lui apporte du réconfort, et lorsqu'il rentre chez lui ce n'est plus la même personne avec sa femme et ses enfants, qui seront du même coup impactés par son humeur et ainsi de suite. On aide un nécessiteux avec de l'argent, celui lui permet de mieux manger, mieux se vêtir, lui et/ou sa famille. Ses enfants ont appris la grandeur de la tsedaka et un jour ils en feront à leur tour etc.

Donner, sans attendre en retour, c'est créer quelque chose qui ne s'arrêtera pas...

(Source adaptation 3min du Rav Benyamin Chemouni de Netanya)

B'HM ce Chabat nous bénirons le mois de HECHVAN
ROCH HODECH MAR HECHVAN:
Samedi 10 au soir, Dimanche 11 et Lundi 12 Octobre 5787/2026

« Un ange est créé à partir de chaque parole de Torah que l'on prononce. Cet ange a le pouvoir d'atténuer et d'éliminer le pouvoir des forces du mal. »

(Rabbi Na'hman de Breslev - Likouté Moharan I 20,7)

« (...) Hachem se tourna vers Hèvel et vers son offrande. »

« Et vers Qayin et vers son offrande IL ne se tourna pas. Qayin s'enflamma beaucoup, son visage fut abattu. » (Béréchit 4-4,5)

Le quatorze Nissan, Adam appelle ses fils Qayin et Hèvel et leur dit que dans l'avenir, les Juifs offriront à Hachem le sacrifice de Pessa'h en ce jour, et qu'il convient donc qu'ils offrent aujourd'hui des offrandes pour trouver grâce auprès du Créateur (Pirkei dé Rabbi Eliezer 21). Qayin offrit le fruit le plus méprisable qu'il put trouver, des graines de lin qu'il déposa sur l'autel érigé par Adam (Berechit Rabba 22,8).

En revanche, Hèvel offrit avec reconnaissance le meilleur de ses biens, des agneaux premiers-nés n'ayant jamais travaillé et n'ayant jamais été tondu (Pirkei dé Rabbi Eliezer 21).

Connaissait les pensées profondes de chacun, Hachem agréa l'offrande de Hèvel, envoyant un feu divin la consumer, et rejeta celle de Qayin qui resta non-agrée sur l'autel (Midrach Léka'h Tov).

Qayin est contrarié et jaloux, son visage s'assombrit. Il finira par tuer son frère..

Le Réchit 'Hokhma écrit : "Quelqu'un qui a de la jalousie se 'vole' lui-même parce qu'il est toujours triste. Tout le monde peut trouver de la douceur dans la vie, sauf pour quelqu'un qui souffre de jalousie."

Le Messilat Yécharim (chap. 11) écrit : "Il est insensé d'être jaloux car qu'est-ce qu'on y gagne ? Le seul à y perdre est lui-même. Certaines personnes sont si stupides que lorsqu'elles voient que leur prochain a quelque chose de bien, elles en deviennent dérangées. À cause de leur chagrin, elles ne profitent pas même de ce qu'elles ont (déjà)."

Rav Nathan Wachtfogel (Léket Réchimot) rapporte les paroles du Roch (Or'hot 'Haïm) selon lesquelles "La jalousie est une maladie qui n'a pas de remède", et il commente que la jalousie n'est pas seulement une maladie, c'est un poison. C'est la racine du mal.

Qayin a tué Hèvel à cause de la jalousie. Adam haRichon a mangé de l'Arbre de la Connaissance (éts hadaat) à cause de la jalousie. (...) Il est possible de s'occuper de tout autre mauvais trait de caractère et de travailler dessus. On peut les affaiblir et les adoucir. Mais la jalousie il faut la déraciner jusqu'à la dernière trace. Et Rav Nathan de demander : mais comment ? Et de répondre : en n'y pensant pas du tout. La jalousie est un poison si puissant qu'elle pénètre et brûle profondément dans la personne jusqu'à la détruire totalement. (...) Chaque fois qu'une personne pense à la jalousie, même si elle réfléchit à la manière de la déraciner, elle est déjà en train de s'en occuper. (...) Et la façon de s'en débarrasser est de s'élever au-dessus de tous 'les jeux enfantins', au-dessus d'une si grande implication dans les choses de ce monde-ci (olam azé) : Il faut penser à quel point tout cela est vide, et se comporter comme un adulte qui n'est pas jaloux des jouets d'un petit enfant. Cet adulte se préoccupe de choses bien plus précieuses et bien plus importantes ! C'est ainsi qu'on peut éviter de se laisser prendre par ces sottises, qui poussent les gens à être jaloux les uns des autres, à se battre pour leur honneur et à se disputer.

Rav 'Haïm Palaggi (Moéd Kol 'Haï) enseigne : « Là où il y a de la jalousie, il y a de la souffrance. Là où il n'y a pas de haine, il y a de la réussite et une longue vie. »

Le Rav Gobert dit : "la jalousie tue..."

(Source adaptation Aux délices de la Torah)

« Lorsqu'on se tient debout pour prier, on doit s'imaginer que l'on se tient debout au Ciel. »

(le Rambam - Michné Torah - Hilkhos Téfila 5,4)

« La femme vit que l'arbre (était) bon pour nourriture, et désirable pour les yeux et attrayant pour l'intelligence, (...) » (Béréchit 3,6)

Rachi commente "La femme vit" : *« Elle a vu les paroles du serpent lesquelles lui ont plu, et elle a eu confiance en lui (Beréchith raba 19, 4.) »*

Comme l'explique Rav Dessler, la majeure partie de la mission du Yétser Hara consiste à fusionner avec l'homme et lui donner le sentiment de ne faire qu'une entité avec lui, donnant l'illusion que l'envie qu'il ressent de faire du mal lui est propre. Le travail de l'homme consiste à comprendre que ce n'est pas lui qui cherche, ni désire faire le mal.

Le Yétser Hara essaie de vendre à l'homme l'image du mal comme la chose la plus précieuse, en lui donnant ce sentiment que tout est sans valeur s'il lui manque l'interdit où il désire le conduire. En réalité, ce n'est que pure duperie de sa part, et il convient de le combattre ardemment.

Le Baal HaTanya ajoute qu'il faut justement invectiver le Yétser Hara de tous les noms que les Sages lui ont donnés dans la Guémara Souccah : Racha, Ménouval, (méchant/impie, dégoûtant) etc. et lui dire : « Pourquoi viens-tu et veux-tu empêcher la lumière de Celui qui est sans limites, Baroukh Hou ? » Savoir l'exprimer, constitue la première manche du combat..

Le Hovot Halevavot écrit : « Sache que ton plus grand ennemi, c'est le Yétser Hara qui se mêle à tes forces naturelles, qui pénètre ton esprit. Si toi, tu dors, lui, ne sommeille pas. Si toi, tu l'oublies, lui, il ne t'oublie pas. Si tu le vaincs une fois, tu penses l'avoir gagné. Mais en réalité, il ne te laissera pas de répit et cherchera coûte que coûte à te vaincre, jusqu'à cent fois. » La force d'un homme est d'être en mesure d'identifier que le Yetser Hara est son plus grand ennemi et que ce n'est certes pas son ami. Celui qui a cette perception ne se laisse pas vaincre par son Yétser Hara. Rav Israël Salanter écrit à ce sujet : « Comment distingue-t-on le Juste de l'Impie ? » Il est très difficile de l'évaluer en fonction des actions. Dans ce cas comment l'évaluer ? Le Rav Israël Salanter répond en ces termes : « Celui qui est en guerre contre son Yétser Hara, qui emploie toutes ses forces pour gagner ce combat, est digne du titre de Juste. Peu importe s'il a succombé plusieurs fois, cela reste une personne qui va vaincre parce qu'il est sur le front de la guerre, car il a identifié son ennemi. » Le Racha en revanche, est celui qui n'a pas déclaré la guerre à son Yétser Hara. Dès qu'il éprouve une envie pour une chose, il se laisse aller à son désir.

Et comme l'écrit le Hazon Ich, il n'y a pas pire que se laisser mener par la vie comme elle nous conduit.

Le Midrach (Bereshit Rabba 22, 7) rapporte que Rabbi Tan'houm Bar Marion avait trouvé un chien extraordinairement rusé à Rome. Ce chien pénétrait dans les pâtisseries et s'asseyait sagement, observant avec un air innocent. Lorsque le pâtissier apercevait cet animal apparemment inoffensif, il ne soupçonnait aucune malice et poursuivait tranquillement son travail. Mais soudainement, le chien se levait d'un bond, renversait tout l'étalage et créait un chaos absolu. Pendant que les gens se précipitaient pour ramasser et sauver ce qui était tombé, lui s'emparait d'un pain et prenait la fuite avec son butin.

Nos Sages utilisent cette anecdote comme une métaphore pour expliquer la ruse du Yetser Hara. Mais pourquoi donc le chien a-t-il dû renverser toute la pile de plateaux pour attraper une seule miche de pain, pourquoi n'a-t-il pas pris simplement un pain avant de s'enfuir ?

Rabbi 'Haïm Chmoulévitz explique que si le chien s'était contenté d'une miche de pain sans causer de chahut, le boulanger aurait peut-être repris ses esprits et se serait lancé à sa poursuite, en retirant de sa bouche le pain et en lui administrant des coups violents, et l'animal serait resté sur sa faim et blessé. Mais après avoir renversé les plateaux et fait une telle scène dans le magasin, qui aurait l'idée de poursuivre un petit chien qui s'est enfui, somme toute, avec un seul pain ?!

Le Yétser Hara, tout comme le chien, guette un moment d'inattention pour réaliser son dessein. Il attend que nous fermions les yeux un instant, que nous baissions la garde, pour se jeter sur nous et faire une scène, et une tempête se déclenche dans notre cœur. Nous sommes confus, troublés et secoués, il nous semble que le mauvais penchant a réussi à détruire tout notre système de vigilance. Mais alors, nous reprenons nos esprits et estimons que ce n'est pas si grave, au final, il n'a pris 'qu'une petite miche', la chute n'a pas été si abrupte, inutile de s'émouvoir.

C'est exactement ce que le Yétser Hara voulait obtenir de nous, cette petite chute, cette manière de minimiser : "Oh, ce n'est pas bien grave", c'est acceptable, nous n'avons rien perdu... Et pourtant...

Ne baissions pas la garde.

(Source adaptation Or Torah & Torah Box)

« Lorsque l'on rencontre des difficultés dans l'éducation de ses enfants, le remède spirituel (ségoula) consiste à éviter les disputes, à rechercher la paix et à compter parmi ceux qui, lorsqu'ils sont insultés, ne ripostent pas.

Ce sera là son remède. »
(Rabbi Bounim de Peshischa)

GARDE TA LANGUE : Pas seul

Il est dit dans Tossefta de Péa : Il y a trois fautes dont on demande des comptes à l'homme en ce monde et qu'il devra payer dans le monde à venir. Ce sont l'idolâtrie, les relations interdites et le meurtre : le Lachone HaRa est aussi grave que les trois.

S'il y a un seul témoin, il ne doit pas témoigner contre son prochain, car c'est un témoignage en vain, puisqu'on ne compte pas dessus, ainsi qu'il est écrit (Devarim 19, 15) : « *Un seul témoin ne se lèvera pas contre quelqu'un pour aucune faute ni aucune transgression.* » C'est pourquoi il sera considéré comme 'motsi chem ra', quelqu'un qui salit sa réputation sans raison. Nos Maîtres ont dit : « Il y a trois personnes que le Saint béni soit-Il a en horreur », et l'une d'entre elles est celui qui voit chez quelqu'un d'autre quelque chose d'indécent et en témoigne seul.
(Source Adaptation "La voie à suivre " N°439, Rabbi David Hanania Pinto)

« De façon générale, on connaît l'enseignement de nos Sages, dont la mémoire est une bénédiction, selon lequel D.ieu exige uniquement en fonction des forces dont chacun dispose et Il n'agit pas avec trahison envers Ses créatures. On peut comprendre logiquement qu'il en est ainsi, car D.ieu, béni soit-Il est le Créateur et Il sait tout. »

(le Rabbi de Loubavitch, extrait lettre numéro 9860)

Halah'a 'Time' : Questions/ Réponses

Q : Comment doit-on placer ses main pendant la prière de la Amida ?

R : Au moment de la prière de la Amida (les 18 bénédictions), il posera ses mains l'une sur l'autre sur son cœur, la main droite sur la main gauche, et il se tient comme un serviteur devant son maître, avec crainte, respect et peur. Et il ne posera pas ses mains sur ses hanches/sa taille, car c'est une attitude d'orgueil.

(Et selon notre maître le Ari z"l, la paume de la main droite sera sur le dos de la main gauche, et l'articulation du milieu des deux bras sera face au prieur. Et selon le Ramak, il rentrera le pouce de la main gauche à l'intérieur de la paume de la main gauche).

De nos jours, beaucoup n'ont pas l'habitude de poser les mains sur le cœur, et on peut défendre/justifier leur coutume, car ils ont sur quoi s'appuyer, en particulier lorsqu'ils tiennent le Sidour. Et en tout cas, il faut faire attention à ne pas poser ses mains croisées derrière son dos, car ce n'est pas une façon de se tenir devant des princes (n.d.l.r. des personnes importantes), même à notre époque. (Kitsour Choul'han Aroukh Yalkout Yossef, Siman 95, Halakha 2)

Q : Comment doit-on positionner ses pieds pour la Amida ?

R : Il faut aligner ses pieds l'un à côté de l'autre, jusqu'à ce qu'ils paraissent comme un seul pied entièrement. Et il n'est pas suffisant que ses pieds se touchent seulement au niveau du talon. Et a posteriori, même s'il n'a pas du tout aligné ses pieds, il est quitte [de son obligation]. Et il est bon d'aligner ses pieds aussi au moment où l'on dit la Kédoucha avec le Chalia'h Tsibour.

(Kitsour Choul'han Aroukh Yalkout Yossef, Siman 95, aligner ses pieds dans la prière, Halakha 1)

Q : Une personne âgée ou malade doit-elle joindre ses pieds l'un à l'autre pour la Amida ?

R : Une personne âgée ou un malade pour qui il est très difficile d'aligner ses pieds l'un à côté de l'autre, peuvent prier même a priori sans aligner leurs pieds comme un pied droit. Et celui qui prie dans un train ou en cours de trajet, a priori il collera ses pieds l'un à côté de l'autre et priera, et s'il ne peut pas faire ainsi, qu'il n'annule pas la prière à cause de cela, car il est préférable qu'il prie les jambes ouvertes en position debout, plutôt que les jambes collées mais en position assise. (Kitsour Choul'han Aroukh Yalkout Yossef, Siman 95, aligner ses pieds dans la prière, Halakha 1) (traduction Ouriel David ben Rabbi H'aïm issu de « halah'a yomit Ben Porat Yossef » 5787)

« Quiconque place toute sa confiance et sa force dans le Créateur, nul au monde ne peut lui faire de mal. »

(Zohar - Vaéra 1,7)

Une foi.. vivante !

Deux h'assidim se rendaient chaque année chez leur Rebbe pour Souccot, et ils s'arrêtaient en chemin dans une auberge tenue par un couple de juifs pratiquants. Un jour, l'aubergiste les aborda humblement et leur demanda : « Vous savez que je ne suis pas un h'assid, mais j'ai néanmoins une faveur à vous demander : ma femme et moi sommes mariés depuis dix ans et nous n'avons pas encore d'enfant. Pourriez-vous demander au Rebbe d'intercéder en notre faveur ? »

Les hassidim acceptèrent et lui dirent qu'ils parleraient au Rebbe.

Le lendemain matin, la femme de l'aubergiste se promena en ville avec une très belle poussette, annonçant la naissance prochaine de leur enfant. Lorsque les amies de cette femme se rassemblèrent pour la féliciter, elle leur expliqua que, même si elle n'était pas encore enceinte, elle le serait très bientôt, puisque les h'assidim allaient parler à leur Rebbe !

Lorsque l'année suivante les deux h'assidim retournèrent à l'auberge, la circoncision du fils de l'aubergiste avait lieu ! La joie était immense, tout le monde participait à la fête, tous sauf l'un des deux h'assid. Il resta sombre ainsi et garda le silence jusqu'à son arrivée chez le Rebbe :

-« Rabbi, cela fait trente ans que je suis ton fidèle disciple. Chaque année, je demande ta bénédiction pour que ma femme et moi ayons un enfant. Nous n'avons toujours pas été exaucés. Pourtant, Hachem a répondu à l'aubergiste, qui n'est pas h'assid, et dès sa première demande ! Pourquoi ? »

Le Rebbe prit les mains de son disciple dans les siennes, plongea son regard dans ses yeux larmoyant et lui dit tendrement :

- « Durant ces trente années, as-tu jamais acheté une poussette dis-moi ? Ta foi était-elle comparable à celle de la femme de l'aubergiste ? »

(Adaptation Compilation de commentaires Rabbanim N°636 Claude Eliahou Benichou)

**CHABAT CHALOM ET BON MOIS DE HECHVANE À VOUS
AINSI QU'À TOUTE VOTRE FAMILLE !**

DÉDIÉ À LA GUÉRISON TOTALE DE :

(*"C'est Chabat, on ne peut pas crier; la guérison est proche", שבת היא מלזעוק ורפואה קרובה לבה*,
Laurent Yossef ben Rah'el, Mordeh'aï Itsh'ak ben Sultana, Tsion ben Leivana, Jonas Aaron ben Baya,
Grabriel ben Solika, Gilles Yossef ben Arlette, Itsh'ak ben H'anina, L'enfant Aharon ben Esther, Yossef

Itsh'ak ben Esther Sarah, Yona ben Simh'a, Victor Houani H'aïm ben Julie, Albert Bernard Avraham ben Julie Kamouna, Samy Azar ben Éma Laïla, Eric Tsion Israël ben Rah'el, Philippe Nissim ben Hanna Claudine, Yaniv Moché ben Evelyné Naïna H'ava, Lara Dalya Margot Méssaouda bat Gina Zara Diane, Josiane Léa bat Fortunée Messaouda, Sachia H'aya Rah'el bat Yael Berti, Baya bat Ra'hmona, Annie Rose bat Colette Fanny, Baya bat Ra'hmona, Laurence Dvorah bat Rina, Sarah Simh'a bat Séverine Léa, Narkis bat Dalya, Fleurette H'aya Simh'a bat Fortuné Méssaouda, Chantal Fortunée Mazal bat Allegrine Meikha, et tous les malades et blessés parmi le Âm Israël et les h'assidés oumot aÔlam : **אמן !**

Pour la libération des prisonniers, la protection du Âm Israël et la venue de Machia'h dans la miséricorde aujourd'hui et de nos jours : **אמן !**

Léavdil, dédié à l'élévation de l'âme de: Rosa bat Messouka (11 Tevet 5786), David H'aï ben Rivka (12 Tevet 5786), Mimoun Edmond ben Yaakov véMarie (2 Chevat 5786), David ben Rahel (14 Chevat), Myriam bat Narguis (5 Adar 5786), Yaffa bat Dada (7 Eloul 5785), Yaakov ben Frih'a (5 Tichri 5785), Réfael Foar ben Toufh'a (26 Adar 5786), Ilda H'aya Bélara bat Gaston et Eliane (15 Iyar 5786), Yonathan Yaakov Haïm ben Dévorah (18 Iyar 5786), Adassa Adasse bat Yéochoua (24 Yiar 5786), Yéhoua ben Yossef (4 Sivane 5786), Talya Haya Ruth bat Sarah (8 Sivane 5786), Andrée Esther Tita bat H'aïm vé Emma (13 Sivane 5786), Yossef Léon ben Sultana (22 Sivane 5786), Yossef ben Rahamime (22 Sivane 5786), H'aya Léa bat Esther (2 Tamouz 5786), H'édva bat Agnès (13 Tamouz 5786), Rav Ron Miché ben Aviva (14 Tamouz 5786) et tous les disparus parmi le Âm Israël et les h'assidés oumot aÔlam : **אמן !**