



## PARACHA

basé sur les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev

Vayikra 26,3 : "Si vous vous marchez selon mes lois..." (אם בחקתי תלכו...)

**Rachi** explique : "שתהיו עמלים בתורה" — la Torah exige de l'homme qu'il peine dans son étude. En effet, selon le **Baal Hatourim**, "אם בחקתי תלכו" a une valeur de numérique de 1017 qui équivaut à עמלים בדברי תורה (s'efforcer dans les paroles de Torah) = בית המקדש יקום (Le Beth Hamikdash se dressera).

Le **Maharal de Prague** souligne que le terme "הליכה" — la marche — ne désigne pas un simple déplacement, mais une progression constante d'un état vers un autre. Étudier la Torah véritablement, c'est donc avancer sans cesse, approfondir, grandir et se transformer intérieurement.

C'est précisément cette idée que développe **Rabbi Nahman de Breslev** lorsqu'il enseigne que l'homme doit être expert à la fois en הלכה et en הליכה. (LIKOUTEY MOHARANE 6)

Expert en הלכה : faire pénétrer la Torah en lui, jusqu'à ce qu'elle devienne une lumière vivante qui l'accompagne dans toute son existence.

Et expert en הליכה : savoir traverser les différentes étapes de la vie, les montées comme les descentes.

Dans les périodes d'élévation spirituelle, l'homme ne doit jamais se satisfaire de son niveau, mais chercher encore davantage Hachem, avec plus de profondeur et de proximité.

De même dans les périodes de chute ou d'obscurité, il doit se rappeler qu'Hachem est encore présent, et continuer à s'attacher à Lui malgré tout, à travers n'importe quelle action (Tsedaka, Tfila, Tehilim...) et s'efforcer d'être constamment en progression. La Torah, bien que nos maîtres enseignent qu'ils faut fixer des temps d'étude, n'a pas vocation à rester théorique ou figée. Elle doit accompagner l'homme dans chacun des déplacements tout au long de sa vie. C'est cela : "אם בחקתי תלכו" — marcher avec la Torah, jusqu'à faire de chaque étape, chaque évolution ou chute. un chemin vers Hachem.



## SEFER HAMIDOT | ETUDE

- Celui qui étudie la Torah la nuit, la Chekhina se tient face à lui.
- Etudier à voix haute allonge les jours et aident à mémoriser son étude.
- L'étude de la Torah est plus grande que les sacrifices quotidiens (du Beth Hamikdash)



## LIKOUTE ETSOT | MIKVE

- L'immersion au Mikvé délivre de toutes les souffrances et purifie de toutes les fautes.
- Par le mérite de l'immersion au mikvé, la subsistance vient avec facilité, les querelles et la colère s'annulent, et l'on mérite la paix, la miséricorde et une grande connaissance.



## LIKOUTE TEFILOT | CHABBAT

Prière pour mériter la joie

Qu'il soit Ta volonté, Hachem notre Dieu et Dieu de nos pères, de m'aider dans Ton immense miséricorde, et de me faire mériter d'accueillir le saint Chabbat dans une grande joie et une profonde allégresse, dans la gaieté, le chant, l'exultation et la réjouissance. Préserve-moi et sauve-moi afin qu'aucune tristesse ni mélancolie ne monte dans mon cœur, qu'il n'y ait ni chagrin, ni soupir, ni inquiétude le jour du saint Chabbat. Accorde-moi seulement le mérite de me réjouir de toutes mes forces durant le saint Chabbat, de tout mon cœur, de toute mon âme et de tout mon être, avec une joie sans limite ni fin, comme il convient véritablement de se réjouir le jour du saint Chabbat, en un jour si saint et si redoutable. (Likoute Tfilots, Chabbat, 13)



## OTSAR HABA'AL CHEM TOV

Trésors du Baal Chem Tov

- "Chiviti Hachem Lenegdi Tamid" est une expression d'égalité (השתוות) : toutes les choses du monde doivent être égales à ses yeux.

Notre maître le Baal Chem tov Hakadoch, explique ce verset (Tehilims 67,8) de la manière suivant : שויתי הי לגדי תמיד "Chiviti Hachem Lenegdi Tamid" est une expression d'égalité (השתוות) Dans tout ce qui lui arrive, tout est identique pour lui : que les gens le louent ou l'humilient, cela lui est égal. Et de même pour tous les autres domaines. » (Tsavaot Meribach 2,1)

Tout ce qui t'arrive, tu dois le vivre de manière égale, uniquement dans la joie !



**Rabbi Zouché d'Anipoli**, connu pour sa simplicité et sa grandeur intérieure, vivait avec une foi d'une pureté exceptionnelle — une foi sans calcul, sans détour, directe et vivante avec le Créateur.

Chaque matin, après la prière de Cha'harit, il ne donnait aucun ordre à ses serviteurs. Il ne demandait rien à personne. À la place, il se tournait vers le Maître du monde avec une simplicité désarmante et disait, comme s'il parlait naturellement :

« Maître du monde, Zouché a très faim. Donne-lui donc quelque chose à manger. » Pour lui, il n'y avait pas d'intermédiaire. Tout venait d'Hachem. Les serviteurs n'étaient que des envoyés. Et effectivement, en entendant ces paroles, ils apportaient aussitôt de quoi manger.

Un jour, les serviteurs voulurent mettre cela à l'épreuve. Ils se dirent entre eux :

« Tant qu'il ne nous demandera pas directement, nous ne lui donnerons rien. »

Ce même jour, la pluie s'abattit sur Anipoli. Les rues, non pavées, se transformèrent en un océan de boue. Pour circuler, on posait des planches de bois, comme de fragiles passerelles par-dessus la boue.

Comme chaque matin, Rabbi Zouché sortit pour se rendre au mikvé avant la prière. Il avançait simplement, absorbé dans sa relation avec Hachem. En chemin, un voyageur le croisa. Voyant ses habits simples, il le prit pour un vieux pauvre sans importance. Les deux hommes arrivèrent face à face sur une étroite planche au-dessus de la boue. Pris d'un esprit de moquerie, le voyageur poussa Rabbi Zouché hors de la planche. Rabbi Zouché tomba profondément dans la boue. Il fut entièrement sali. Mais pas un mot de colère, pas une plainte. Rien. Car il était évident pour lui que cela venait aussi d'Hachem.

Plus tard, le voyageur raconta en riant son geste à l'auberge. Mais en décrivant l'homme, l'aubergiste pâlit :

« Malheureux ! Tu ne sais pas ce que tu as fait ! C'est notre maître, un tsadik et un homme saint duquel toute notre protection dépend ! »

Saisi de crainte, l'homme demanda comment réparer.

L'aubergiste lui répondit : « Va lui demander pardon. Il est rempli de bonté, il te pardonnera. Mais ne viens pas les mains vides. Apporte-lui une boisson et des gâteaux au miel (Leka'h). Après la prière, il a l'habitude de goûter quelque chose. »

Pendant ce temps, Rabbi Zouché rentra chez lui, se changea, pria — comme si rien ne s'était passé — puis s'assit à table.

Avec la même simplicité que chaque jour, il dit : « Maître du monde, Zouché a très faim. » Mais cette fois, les serviteurs restèrent cachés. Aucun ne bougea. Rabbi Zouché ne changea rien. Il ne se tourna vers personne. Il ne s'agita pas. Il ne chercha aucune solution humaine. Il répéta simplement, avec la même foi tranquille :

« Maître du monde, Zouché a faim. Prépare-lui quelque chose à manger. » À cet instant précis, la porte s'ouvrit.

L'homme de l'auberge entra, tenant une boisson et des gâteaux. Il s'approcha, bouleversé, demanda pardon pour son acte, et posa la nourriture devant Rabbi Zouché.

Rabbi Zouché lui pardonna immédiatement, de tout cœur, sans la moindre trace de ressentiment. Puis il mangea. Les serviteurs, sortant de leur cachette, virent la table dressée.

Ils comprirent alors une chose essentielle :

Rabbi Zouché ne dépendait pas d'eux. Il ne dépendait de personne, si ce n'est d'Hachem Lui même. Sa confiance en Hachem était totale, absolue, vivante.

Ceci nous apprend, mise à part la grandeur de Rabbi Zouché, que celui qui s'en remet totalement à Hachem, n'est jamais délaissé.



**AVEC LE SOUTIEN DE (Ne pas lire les publicités pendant Chabbat)**

**Moulin Doré**  
רחוב הישלים 26, תדרה  
052 402 2064 יבנות  
7 עמ"מ 02 941 4416 תבנת  
Le moulin doré le\_moulin\_dore  
mouлиндore.co.il

**ESHET OR**  
LA PLATEFORME DE RÉFÉRENCE POUR LA FEMME  
Un accompagnement profond, structure et orientation pour avancer et prospérer et s'épanouir.  
THÉRAPIES INDIVIDUELLES  
PROGRAMMES PERSONNALISÉS (3, 6, 9, 12 MOIS)  
SUPPORT ONLINE AVEC AGESSEURS THÉRAPEUTES  
ATELIERS ET SERVICES COLLECTIFS  
REJOINS UN PROGRAMME ADAPTÉ À TON RYTHME ET BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT COMPLET  
0535567944 https://eshetor.com Eshet.or

**RE/MAX**  
DEPARTEMENT FRANCOPHONE HADERA ET ENVIRONS  
**RA'HEL BENGUIGUI**  
DIRECTRICE DU DEPARTEMENT FRANCOPHONE  
054-22-64-689  
01-77-47-31-83  
rahel@remax1.co.il

Rav **Acher Amar**  
Mohel diplômé  
Professionalisme - Accompagnement  
053 959 2360

**DAN**  
Electricité, plomberie, serrurerie  
055-500-5614

**DEDIE POUR**

**La refoua chelema de :**

Michel Chlomo ben Rosette Zari  
Maryse Myriam Bat Sarah  
Dan Yossef Ben Naomi Sim'ha  
Ouria Bat Linda

**L'élévation de l'âme de :**

Mon maître, Rav Eliyahou Ben Avraham  
Nessim Ernest Ben Madeleine Menana

**REJOINS NOTRE COMMUNAUTE**

Et soyez informer :

- ✓ Des Tfilots
- ✓ Des conférences
- ✓ Des cours hebdomadaires
- ✓ Des événements communautaires
- ✓ Des activités pour la jeunesse

Kavod\_hatorah\_hadera

