



PARACHA

basé sur les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev

Bamidbar 1,2 : "Dénombrer toute l'assemblée des enfants d'Israël selon leurs familles..." »

Le terme « Séou » peut être traduit de différentes manières, mais son sens littéral évoque l'idée de « redresser » (la tête), comme dans le verset des Tehilim : « Portes, redressez vos frontons » (Tehilim 24). Cette paracha tombe généralement à l'approche de Chavouot afin de nous transmettre un message fondamental concernant l'acquisition de la Torah.

À travers ce verset, nous trouvons une allusion remarquable à l'enseignement de nos maîtres (Tana Débé Eliyahou Rabba 25, 2) : « Chaque personne du peuple d'Israël a l'obligation de dire : "Quand mes actes atteindront-ils les actes de mes ancêtres Avraham, Its'hak et Yaakov ?" »

Bien entendu, il ne nous est pas demandé d'atteindre le niveau de nos Patriarches. Le véritable message est qu'un Juif doit constamment se rappeler la noblesse de son origine, la grandeur de la source de sa néchama, ainsi que la lignée prestigieuse dont il est issu : Avraham, Its'hak et Yaakov.

Comme l'écrit **Rabbi Nathan** (Likouté Halakhot, Chabbat) : « La racine de la néchama de chaque Juif est extrêmement élevée. »

Avant toute chose, un Juif doit prendre conscience de son importance et de sa grandeur. Il doit également reconnaître l'immense potentiel qui réside en lui, malgré les nombreuses chutes qu'il peut traverser. Sans cette conscience fondamentale, il lui sera impossible d'avancer et de progresser véritablement, car il finira par oublier que chacun de ses actes participe au maintien du monde.

Il arrive parfois qu'à cause de ses fautes, une personne en vienne à penser que ses actions sont insignifiantes et qu'elles ne peuvent rien changer. Cela est totalement faux et constitue une ruse du mauvais penchant. Comme le répétait souvent notre maître **Rabbi Nahman de Breslev** : « Le jour où tu es venu au monde, c'est qu'Hachem a décidé que le monde ne pouvait pas continuer sans toi. »

Chaque être possède une mission unique qu'aucun autre ne peut accomplir à sa place. C'est pourquoi il se sert à rien de se comparer à tel ou tel personne et de jalouser ou au contraire de se moquer car nous sommes venus sur terre chacun pour une mission différente avec des forces particulières adaptées à cet objectif.

C'est pourquoi, à l'approche de la fête du Don de la Torah, la Torah nous demande de « redresser la tête » : retrouver confiance en nos capacités et comprendre que chacun de nos efforts en direction d'Hachem possède une valeur infinie.

La Torah nous enseigne également à croire en nos forces cachées, à savoir que nous pouvons surmonter les épreuves et, même après une chute, recommencer encore et encore jusqu'à revenir pleinement vers Hachem.

Comme l'écrivait **Rabbi Nathan** : « Chaque Juif possède une force immense pour tenir face au monde entier et à ses tentations ; l'essentiel est de connaître sa propre force. »

Aie confiance en toi, en ton importance et en toutes les forces cachées qu'Hachem t'a confiées



SEFER HAMIDOT

- Lorsqu'un homme dévoile des nouveautés dans la Torah, par cela il réjouit Hachem, Bénit soit il.
- Le fait d'étudier la Torah même lorsqu'on est déjà quelque chose de grand.
- Par le fait d'accepter ses épreuves avec amour on n'oublie pas son étude.
- Que doit faire l'homme pour devenir plus sage ? Qu'il multiplie l'étude, diminue le commerce et implore la miséricorde (d'Hachem), car sans cela il n'avance pas.
- Celi qui n'a pas d'orgueil, sa Torah se maintient.



LIKOUTE ETSOT

- Grâce à l'étude de la Torah, toutes les prières et les requêtes sont exaucées, et la grâce et l'importance d'Israël sont rehaussées et exaltées, à la vue de tout celui qui a besoin [d'une délivrance] au niveau matériel et spirituel. (Likoute Moharan, Torah 1).
- Grâce à l'étude de la Torah menée avec enthousiasme, on donne de la force au royaume de sainteté afin qu'il prenne le dessus, et l'homme fait dominer le bon penchant sur le mauvais.



LIKOUTE TEFILOT | CHABBAT

Prière pour mériter la joie de Chabbat

« Que ce soit Ta volonté, Hachem notre Dieu et Dieu de nos pères, de m'aider dans Ton immense miséricorde et de me donner le mérite d'accueillir le saint Chabbat dans une grande joie et une profonde allégresse, dans l'exultation, le chant, la jubilation et la réjouissance.

Préserve-moi et sauve-moi afin qu'aucune tristesse, aucune mélancolie, aucun chagrin, aucun soupir ni aucune inquiétude ne montent dans mon cœur le jour du saint Chabbat.

Accorde-moi uniquement le mérite de me réjouir de toutes mes forces en ce saint jour, de tout mon cœur, de toute mon âme et de tout mon être, avec une joie infinie et sans limite,

comme il convient véritablement de se réjouir en ce saint Chabbat, en un jour aussi sacré et redoutable, où s'éveillent une puissance, une allégresse et une joie immenses et indescriptibles dans tous les mondes.

Ainsi qu'il est rapporté dans le saint Zohar et dans d'autres ouvrages, à propos de l'intensité de la joie et de l'allégresse du saint Chabbat :

Maître du monde, que puis-je dire et qu'ai-je la force d'exprimer ? Car chaque sujet sur lequel je commence à Te prier et à T'implorer, je sais parfaitement combien j'en suis éloigné.

Et plus la grandeur de cette mitsva et de cette qualité sacrée est élevée, plus son utilité est immense pour tout ce qui touche à la sainteté, plus je mesure à quel point j'en suis éloigné, au plus haut degré d'éloignement ; particulièrement de la joie du saint Chabbat, dont dépend presque tout, et qui constitue l'essentiel du rapprochement vers Toi. Mais Toi, Tu connais la multitude des obstacles qui se dressent contre cela, ainsi que la force des oppositions qui se renforcent et s'acharnent sans cesse pour m'empêcher, à Dieu ne plaise, d'accéder à la joie du Chabbat.

Aie pitié de moi, mon Père qui es aux Cieux, Père miséricordieux, et réjouis-moi par Ton salut en permanence. Aide-moi, sauve-moi et accorde-moi le mérite de me réjouir profondément, d'une grande joie, chaque Chabbat, sans interruption ni exception.

Fais que je mérite de demeurer dans la joie tout au long du jour du Chabbat, depuis son entrée jusqu'à sa sortie, jusqu'à ce que je mérite de prolonger la joie du Chabbat sur les six jours de la semaine, et d'accéder à une joie constante, même durant les jours profanes, une joie véritable et authentique. »



OTSAR HABA'AL CHEM TOV

Trésors du Baal Chem Tov

- L'amour d'un père pour ses enfants, afin de les préserver d'une voie corrompue

Il y avait un homme juste dont les enfants avaient sombré dans de mauvaises voies et dans l'hérésie. Le Baal Shem Tov lui ordonna alors de les aimer encore davantage ; et grâce à cet amour, ils sortirent de l'hérésie.

(Midrach Pin'has)

- Lorsqu'il arrive une interruption dans son étude de la Torah ou dans sa prière, qu'elle comprenne que cela vient d'Hachem afin de la rapprocher davantage de Lui.

« Lorsqu'un homme accompli se voit confronté à une interruption dans son étude de la Torah ou dans sa prière, il doit comprendre que cela aussi provient de la main d'Hachem, qui semble l'éloigner afin de le rapprocher davantage encore. »

(Toldot Yaakov Yossef, Vayechev 101,1)



On raconte au sujet du saint Baal Chem Tov qu'un jour, on lui révéla du Ciel qu'il existait un Juif tsadik qui servait Hachem plus encore que lui, et que s'il le désirait, il pourrait le rencontrer et le voir de ses propres yeux.

Le Baal Chem Tov raconta à ses élèves le secret qui lui avait été révélé du Ciel et les invita à faire la connaissance de ce tsadik.

Les élèves furent stupéfaits et ne purent croire ce qu'ils entendaient...

Mais le Baal Chem Tov leur demanda de l'accompagner afin de voir de leurs propres yeux la conduite de ce tsadik.

Pour cela, le Baal Chem Tov demanda à ses élèves de venir avec lui dans la forêt et de se cacher derrière les arbres, en leur expliquant que c'était là que le tsadik allait leur apparaître.

Les élèves pénétrèrent dans la forêt et se cachèrent derrière les arbres, dans l'attente de rencontrer un immense tsadik.

Alors qu'ils étaient remplis d'émotion à l'idée de ce qu'ils allaient découvrir, un jeune berger de village passa devant eux avec son troupeau.

Mais aucun d'entre eux ne prêta attention à ce garçon...

À leur immense étonnement, le jeune homme tomba soudain à genoux et s'écria d'une voix forte :

« Maître du monde !

Je T'aime tellement !

Toi seul sais combien je T'aime !

Mais que puis-je faire ? Je ne sais rien faire !

Prier — je ne sais pas !

Lire — je ne sais pas !

Étudier la Torah — je ne sais pas !

Mais quoi ?

Il y a une chose que je sais faire !

Je sais jouer de la flûte, alors c'est cela que je vais faire ! »

Le jeune homme prit sa flûte et commença à jouer de toutes ses forces en l'honneur du Saint Béni soit-Il...

À force d'effort et d'émotion, il s'évanouit et tomba au sol.

Quelques minutes passèrent. Le jeune homme se réveilla, puis cria de nouveau :

« Maître du monde !

Je T'aime !

Je Te jure que je T'aime !

Que puis-je faire pour Toi ?

Tu sais quoi ?

Je sais sauter et me rouler par terre !

Alors c'est cela que je vais faire pour Toi ! »

Immédiatement, le jeune homme commença à sauter et à se rouler sur le sol en l'honneur d'Hachem. Et là encore, il continua jusqu'à perdre toutes ses forces et s'évanouir...

Les élèves du Baal Chem Tov regardaient les agissements du garçon sans comprendre pourquoi ils perdaient leur temps d'étude de Torah à observer, cachés entre les arbres, les actes d'un jeune insensé.

Mais le Baal Chem Tov regardait le garçon en souriant, tout tremblant d'émotion, pressant ses élèves de se taire et de continuer à observer.

Le jeune homme se réveilla encore une fois et cria d'une voix puissante :

« Maître du monde !

Je T'aime et je veux T'offrir un cadeau !

Mais que puis-je faire ? Je n'ai pas d'argent...

Oh ! J'ai une petite pièce usée !

Je veux Te la donner !

Tu pourras acheter avec ce que Tu voudras ! »

Aussitôt, le jeune homme lança la petite pièce vers le ciel...

Et à cet instant, une main sortit du Ciel et attrapa la pièce !

A travers cette histoire nous voyons l'importance qu'Hachem accorde à un juif même le plus simple à partir du moment où il fait tout entièrement pour Hachem.



• Pourquoi couvre t on le pain pendant le Kiddouch ?

Le Chabbat nous avons l'habitude de couvrir les hallots pendant le Kiddouch. Nos Maitres nous apportent plusieurs raisons :

1.En souvenir de la manne

Il est rapporté dans le Tour (271,9 au nom de Tossfot) que lorsque la manne tombait dans le désert, elle était comme enveloppée dans une boîte de rosée au dessus et en dessous. En souvenir de cet évènement, nous avons l'habitude de mettre une couche en dessous du pain (qui peut être la nappe elle même ou ne planche à pain prévue à cet effet) et une au dessus (en général les couvre pains de Chabbat)

2.Pour ne pas "faire honte" au pain

La Halakha nous donne un ordre de priorité dans les brakhots en fonction de leurs importance (Motzi/Mezonot, Haguefen,Haetz, Haadama, Chéakol). C'est à dire que normalement nous devons faire la Brakha de Motzi avant celle du vin. Etant donné que le Chabbat nous devons faire le Kiddouch sur du vin, et donc donnons la priorité à cette brakha avant le pain (qui normalement est prioritaire), le Tour (271,9 au nom du Yerouchalmi) nous dit de le recouvrir afin de faire comme si il n'était pas devant nous et qu'il n'ait pas honte.

3.Pain réservé pour Chabbat

Nous recouvrons le pain pour montrer qu'il a été mis la spécialement en l'honneur de Chabbat et non pas qu'il a été oublié (Tour et Beth Yossef 271,9)



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



DEDIE POUR

La refoua chelema de :

Noam Hanania Ben Myriam
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 LE GROUPE DE DIFFUSION DU RAV

- ✓ Du Hizouk
- ✓ Des conférences
- ✓ Des enseignements Breslev
- ✓ Des Halakhots

rav_acher_amar

