



Paracha Béchala'h - Chabbat Shira en bref

La traversée de la mer rouge Exode 13, 17 - 17, 16



Peu après avoir laissé les Enfants d'Israël quitter l'Égypte, Pharaon les pourchasse pour les forcer à revenir et les Israélites se retrouvent pris au piège entre les armées égyptiennes et la mer. D.ieu ordonne à Moïse d'élever son bâton au-dessus des eaux. La mer s'ouvre pour laisser passer les Israélites et se referme sur les poursuivants égyptiens. Moïse et les Enfants d'Israël entonnent un cantique de louanges et de reconnaissance à D.ieu.

Dans le désert, le peuple souffre de soif et de faim et se plaint à plusieurs reprises auprès de Moïse et d'Aaron. D.ieu adoucit miraculeusement les eaux amères de Marah, et, plus tard, fait couler de l'eau d'un rocher en demandant à Moïse de le frapper avec son bâton. Il fait tomber de la manne chaque matin avant l'aube et des cailles apparaissent dans le camp hébreu chaque soir.

Il est commandé aux Enfants d'Israël de récolter une double portion de manne chaque vendredi, car celle-ci ne tombera pas le Chabbat, le jour de repos décrété par D.ieu. Certains désobéissent et partent récolter de la manne le septième jour, mais ne trouvent rien. Aaron préserve une petite quantité de manne dans une jarre, en témoignage pour les générations futures.

À Réfidim, les Enfants d'Israël sont attaqués par les Amalécites, qui sont vaincus par les prières de Moïse et une armée levée par Yéhochoua.

CHABBAT SHALOM

בס"ד

1- HORAIRE DES OFFICES DE CHABBAT 2023 - 5783

A) VENDREDI SOIR

3 FÉVRIER 2023

12 SHÉVAT 5783

Allumage 16h44

Minha Kabbalat Chabbat: 16h45

B) CHABBAT BÉCHALA'H

4 FÉVRIER 2023

13 SHÉVAT 5783

CHAHRIT: 8H15

Min'ha de Chabbat: 16h15

Fin du Chabbat: 17h47

Rabenou Tam: 18h17

2- HORAIRE DES OFFICES

DE SEMAINE

DIMANCHE 5 FÉVRIER 2023

CHAHRIT: 7H30

Min'ha suivi de Arvit: 16h40

DU LUNDI 6 FÉVRIER 2023

SEDER DE TOU BICHEVAT: 17H30

AU VENDREDI 10 FÉVRIER 2023

Chahrit: 6h00 - 7h00

Min'ha: 16h50 suivi de Arvit



Kollel Hékhhal Shalom

Dédié à la mémoire de Éliran Elbaz Z"l
et à la mémoire de Yaacov Saltiel Z"l

Lundi: 19h00 - Cours Paracha
Rav Jérémie Asseraf: Dames

Lundi et Mardi: 19h30
Rav Raphaël Bensimon: Hommes

Jeudi: 20h00 - Gémarà
Rav Jérémie Asseraf: Hommes

Tous les matins Chiour de DAF
HAYOMI après le 2ième office
et après Arvit



Rabbin Jérémie Asseraf



Haftarah Béchala'h en bref

Juges 4:4 -5:31.

La *haftara* de cette semaine décrit la chute du général cananéen Sisera et de ses armées, qui ont été emportés par la rivière Kishon, et le chant de remerciement de Deborah qui a suivi. Ceci est parallèle à la partie de la Torah de cette semaine qui traite de la noyade des forces égyptiennes dans la mer Rouge et des chants ultérieurs dirigés par Moïse et Miriam .

Débora la prophétesse était la dirigeante et la juge des Israélites à une époque difficile ; les Israélites étaient persécutés par le roi Jabin de Canaan et son général Sisera. Débora fit venir Barak , fils d'Abinoam, et lui transmit l' instruction de D.ieu : "Va et rassemble tes hommes vers le mont Thabor, et prends avec toi dix mille hommes des enfants de Nephtali et de Zabulon . Et j'attirerai vers toi, pour le torrent de Kison, Sisera, le chef de l'armée de Jabin, avec ses chars et sa multitude, et je le livrerai entre tes mains. À la demande de Barak, Deborah l'a accompagné, et ensemble ils ont mené l'offensive.

Sisera a été informé de la mobilisation des Israélites et il a rassemblé ses forces et s'est dirigé vers la rivière Kison. L'armée de Barak en bas et les cieux en haut ont mené la bataille contre les Cananéens et les ont complètement détruits. La rivière les a tous emportés ; aucun des ennemis n'a survécu.

Le général vaincu s'enfuit à pied et arriva à la tente de Jaël , épouse d'Héber le Kénite. Elle l'a invité à entrer et lui a proposé de le cacher. Quand il s'est endormi, Jaël a pris un piquet de tente et l'a fait tomber dans le temple de Sisera .

Le chapitre suivant de la *haftara* est le Chant de Deborah, qui décrit la victoire miraculeuse et remercie Celui d'en haut pour son aide.

La Manne, le Chabbat

et l'échelle de Jacob

Ou que signifie «sanctifier sa vie»?

Notre Paracha nous parle de la Manne, la nourriture miraculeuse que reçut le peuple juif tout au long des années qu'il passa dans le désert. La Manne possède un lien tout particulier avec le Chabbat. Les jours de la semaine, chaque matin, les Juifs trouvaient la Manne sur le sol, en dehors du camp. Ils la ramassaient et la consommaient durant la journée. S'ils tentaient de la garder pour le lendemain, elle moisissait. Le miracle de la Manne commença un dimanche matin. Le vendredi de cette semaine, quand les gens rapportèrent la Manne dans leur tente, chaque famille découvrit qu'elle en avait reçu une double portion. Moïse leur dit que cette double portion était destinée au Chabbat. Elle resterait fraîche au cours de la nuit du vendredi et, au cours du Chabbat, personne ne devrait sortir en ramasser. Ce fut là la première occasion réelle pour le peuple juif d'observer le Chabbat. En souvenir de la Manne, nous posons deux *'hallot* (pains de Chabbat) sur la table du Chabbat. Le napperon sur les pains représente la couche de rosée qui couvrait la Manne. Nos Sages nous enseignent que tous les aliments du Chabbat sont comparables à la Manne. Cette substance miraculeuse venait d'un monde spirituel élevé. Le Chabbat, ce monde que les Kabbalistes appellent le « Monde du Délice » nous est révélé à tous. C'est pourquoi le Chabbat possède une qualité exceptionnelle : quelque chose d'essentiellement spirituel et sacré est vécu et ressenti comme un délice matériel par une famille juive, dans ce monde matériel.



**CE BULLETIN EST DÉDIÉ À LA MÉMOIRE DE NOTRE CHER ET REGRETTÉ
HAZANE MAKHLOUF BEN MÉSSODI Z"l.
VEUILLEZ CONTACTER LE BUREAU AU (514) 747-4530
POUR LA COMMANDITE DE CE BULLETIN**



Le paradoxe de la prière

Il y a quelque chose de Chabbat dans chaque jour de notre vie. Ce sont les moments de prière, dans lesquels le paradoxe du Chabbat – la nourriture spirituelle goûtée comme une nourriture matérielle – entre dans notre vie. Que nous soyons chez nous ou à la synagogue, que nous priions en hébreu ou dans une autre langue, qu'essayons-nous de faire par la prière ? Une réponse à cela est que nous essayons de nous rapprocher de D.ieu. La prière est décrite comme une échelle que nous essayons de gravir, nous rapprochant ainsi de D.ieu, le Créateur de toute chose. Dans cette quête, nous nous oublions et nous oublions nos préoccupations quotidiennes. L'un des aspects paradoxaux de la prière est que nous y demandons aussi à D.ieu de veiller sur nous et de nous aider dans le monde concret et matériel : de nous guérir, de nous protéger, de nous prodiguer nourriture et subsistance. Comment concilier ces aspects contradictoires de la prière ? Le Rabbi de Loubavitch suggère qu'il s'agit d'un objectif général dans le Judaïsme : atteindre les niveaux les plus élevés et les plus spirituels de l'expérience juive, et les intégrer à notre vie quotidienne. Les barreaux les plus élevés de l'échelle de la prière sont atteints lorsque nous intégrons ce sentiment du sacré au sein du monde du concret. Vous souvenez-vous du rêve de Jacob ? Notre mouvement vers D.ieu est comparable à celui des anges qui montaient sur l'échelle. Et puis vient le retour : les anges descendent. C'est ainsi que D.ieu nous bénit, nous donne la santé, l'abondance et, en dernier ressort, la rédemption. (par Tali Loewenthal)

L'âme amphibie Quel poisson êtes-vous?

Adapté des enseignements du Rabbi de Loubavitch

Et les Enfants d'Israël marchèrent sur la terre sèche à l'intérieur de la mer. –Exode 14, 29

Tout ce qui existe sur la terre a sa contrepartie dans la mer.

–Talmud 'Houlin 127a

La terre et la mer se ressemblent et pourtant ce sont des mondes complètement différents. Toutes deux constituent des environnements qui permettent la vie, donnant subsistance et protection à des myriades de créatures. Toutes deux sont des

écosystèmes complexes avec une grande variété de minéraux, de végétaux et d'animaux qui forment une chaîne de vie à niveaux multiples. Mais malgré leurs similitudes, la mer et la terre présentent également des différences dans de nombreux domaines et tout particulièrement dans les relations des créatures qui les peuplent avec leur environnement. Nos Sages ont dit que « l'homme est un univers en miniature », un microcosme de toute l'existence créée. L'être humain inclut donc ces deux mondes, la vie humaine présente à la fois un aspect terrestre et un aspect aquatique.

Le secret des profondeurs

Les créatures terrestres se rencontrent sur la terre. Certaines espèces s'enterrent une partie du jour ou de l'année et il existe même sept espèces qui ne viennent que rarement, voire jamais, à la surface de la terre. Mais d'une manière générale, les créatures terrestres vivent sur la surface de la terre. Mais rien ne les empêche d'en quitter le contact direct pour de longues périodes. Il n'en est pas de même pour les créatures aquatiques : elles vivent immergées dans leur environnement. Et pour la plupart des animaux marins, cette immersion est une question de vie ou de mort : un poisson hors de l'eau n'est pas seulement une créature en dehors de son élément, mais une créature qui ne peut survivre plus qu'un bref moment. Bien sûr, les créatures terrestres ne sont pas moins dépendantes de la terre que leurs sœurs aquatiques de l'eau : sans la terre et ses ressources, un animal terrestre ne pourrait survivre. La différence réside dans la façon dont cette vérité apparaît chaque jour, chaque heure et chaque seconde de leur existence. Pour la créature aquatique, cette dépendance est constante et évidente. L'animal marin ne peut se séparer de l'environnement qui le contient ; sa vie et sa source de vie sont inexorablement liées. Par contre, la créature terrestre peut recevoir sa nourriture de la terre et puis l'oublier et même le nier. On peut même concevoir une telle créature vivant sa vie entière sans reconnaître ou démontrer, de quelque manière que ce soit, d'où vient sa subsistance. C'est là le sens des personnalités « terre » et « mer » dans l'homme. Une partie de son être est déconnectée de sa raison d'être et de sa source : un moi « terrestre » oublieux du fait que son âme est « une étincelle de D.ieu en Haut », qu'à chaque seconde le don de la vie lui est renouvelé par son Créateur, que son existence n'a de sens que dans le contexte de son rôle dans l'intention divine. Un moi « terrestre » définit son existence dans les termes étroits de l'ego et de ses aspirations et désirs individuels. Mais l'homme possède également une personnalité « aquatique », un moi spirituel qui transcende l'ego et l'individualité pour faire correspondre chaque pensée et chaque action au but ultime pour lequel il a été créé. Quand cet aspect de sa personnalité est



NAHALOT - CE CHABBAT NOUS ÉLEVONS LA MÉMOIRE DE:

DANIELLE ZAGURY Z"l	16 SHEVAT - 7 FEV.
RACHEL ASSOR BAT FREHA Z"l	16 SHEVAT - 7 FEV.
JACOB MECHALY BAR JOSEPH Z"l	17 SHEVAT - 8 FEV.
RINA BAT YALO Z"l	17 SHEVAT - 8 FEV.
RICA DELOUYA Z"l	19 SHEVAT - 10 FEV.

KIDDOUCH CHABBAT

Est offert par: LA COMMUNAUTÉ

SÉOUDA CHÉLICHITE

Est offerte par: M. Meyer Zagury pour la nahala de son épouse Danielle Zagury Z"l.

mais d'être un poisson « au milieu de la terre ». Ici réside le sens profond du passage de la Mer Rouge, sept jours après la sortie d'Égypte. Dans sa description du miracle, la Torah décrit les Enfants d'Israël « marchant sur la terre sèche au milieu de la mer ». Après notre rédemption de l'Égypte et de sa culture païenne, à la fois au sens physique et au sens spirituel, nous gagnâmes la force de « marcher sur la terre sèche » en tant qu'êtres distincts et uniques et en même temps de marcher « au milieu de la mer », de nous immerger dans la mer qui embrasse et absorbe tout, celle de l'universelle vérité des vérités. Nos Sages nous disent que le partage de la Mer Rouge fut le tout premier pas d'un processus qui englobe toute notre histoire, que le chant de Moïse et d'Israël à ce passage fut le premier refrain d'un chant qui culminera à l'ère de Machia'h, le but ultime de la création. Le partage de la Mer Rouge fut ce précédent qui continue de permettre et guider notre quête millénaire pour cette synthèse parfaite entre la mer et la terre, synthèse qui se réalisera pleinement à l'âge messianique quand « la terre sera remplie de la connaissance de D.ieu comme les eaux recouvrent la mer ».

manifeste, rien dans la personne n'est distinct de son attachement à sa source : comme un poisson dans l'eau, chaque moment de sa vie vient attester son indépendance absolue et sa dévotion à la source de sa nourriture et de sa vie.

Mais l'homme possède également une personnalité « aquatique », un moi spirituel qui transcende l'ego et l'individualité pour faire correspondre chaque pensée et chaque action au but ultime pour lequel il a été créé. Quand cet aspect de sa personnalité est manifeste, rien dans la personne n'est distinct de son attachement à sa source : comme un poisson dans l'eau, chaque moment de sa vie vient attester son indépendance absolue et sa dévotion à la source de sa nourriture et de sa vie. Les Maîtres de la Cabale nous disent que certains *Tsadikim* (individus justes parfaits) passent leur vie entière comme des « poissons de la mer » entièrement immergés dans une conscience perpétuelle de la réalité divine. Moïse, dont le nom exprime la nature aquatique de l'âme, (« Et elle l'appela Moïse et dit : « parce que je l'ai tiré de l'eau ».), était un tel individu. C'est ainsi que la Torah atteste : « Moïse était l'homme le plus humble sur la surface de la terre ». Il est sûr que Moïse était conscient de sa propre grandeur ; il est certain qu'il savait être le seul être humain choisi par D.ieu pour transmettre Sa sagesse et Sa volonté à l'homme. Mais Moïse ne considérait pas ses qualités comme étant son propre aboutissement car il avait complètement annulé et immergé son moi dans la mer de la réalité divine. Sa propre vie n'était que le plan divin réalisé par un véhicule sans ego ; ses enseignements étant « la présence divine parlant à travers sa gorge ».

Des poissons « terrestres »

Ce ne veut pas dire que notre moi « terrestre », notre sens d'identité et d'individualité, doit être déraciné ou supprimé. Se préoccuper de soi-même n'est pas, en soi, un trait négatif, mais simplement, quand il est livré à lui-même, il risque de développer des attributs très négatifs. Si l'homme ne parvient pas une conscience et un comportement « aquatiques », s'il perd de vue la source et le but de la vie, il est sûr que son moi deviendra égoïste, que son identité se verra exclusivement tournée vers elle-même et que son individualité s'en trouvera déconnectée et déracinée. Ce n'est que lorsque nous nous immergeons dans la mer de la réalité divine que nous pouvons exploiter notre ego comme la force positive qu'il est réellement. Ce n'est qu'alors que nous pouvons correctement atteler notre valeur sans égale d'individu pour réaliser pleinement notre mission dans la vie. C'est là l'idéal exprimé par Yaakov dans la bénédiction qu'il donna à ses petits-enfants, Menaché et Ephraïm : « Ils grouilleront comme des poissons au milieu de la terre ». L'ultime défi pour l'homme n'est pas seulement d'être un « poisson »

INFORMATION: www.hekhalshalom.com

Communauté Sépharade Hékhhal Shalom,
Mikvé - Synagogue - Kollel - Salle des fêtes
825 Gratton, Ville Saint-Laurent, H4M 2G4,
Tél: 514 747-4530 - Fax: 514 747-5283 - Mikvé: 514 747-7707



Ce Bulletin hebdomadaire est dédié à la mémoire de mes chers parents

Ovadia ben Merav Harari Z"l et Liliane Leah bat Rachel Cohen Z"l

Design et Graphisme: Roland Harari

T: (514) 591-2761, E: teknovar@videotron.ca