

A) VENDREDI SOIR

16 Février 2024 - 7 Adar I 5784
Allumage: 17h04
Min'ha Kabbalat Chabbat: 17h04
Suivi de Arvit

B) CHABBAT - TÉROUMA

17 Février 2024 - 8 Adar I 5784
Chahrit: 8h15
Min'ha de Chabbat: 16h35
Séouda Chélichit
Arvit et fin de Chabbat: 18h05
Rabenou Tam: 18h25

C) Horaire des Offices de Semaine

Dimanche 18 Février 2024
9 Adar i 5784
Chahrit: 7h30
Min'ha suivi de Arvit: 17h15

Lundi 19 au Jeudi 22 Février 2024
Chahrit: 6h00 (Miniyan 1)
Chahrit: 7h00 (Miniyan 2)
Min'ha suivi de Arvit: 17h15



Kollel Hékhhal Shalom

Dédié à la mémoire de

Éliran Elbaz Z"l et Yaacov Saltiel Z"l

LUNDI: 19h15 - pour les Dames

Rav. Jérémie Asseraf

MARDI: 19h15 - Conférence du Mardi

Histoire Juive - Tout Public

Rav. Jérémie Asseraf

MERCREDI: 19h30

Cours donné par Charles Abikhzer

basé sur les écrits de

Rav David Ménachè ZATSAL

JEUDI: 19h30

Pensée juive

Rav. Jérémie Asseraf

Tous les matins Chiour de DAF

HAYOMI après le 2ième office

CHABBAT 17 FÉVRIER 2024 - 8 ADAR I 5784  Vol.11 No.19

Paracha Térouma *En bref*

Donner pour la construction du Michkan - Exode 25, 1 - 27, 19



Le nom de la paracha, « Terouma », signifie « Offrande » et se trouve à Exode 25, 2.

Il est demandé au peuple d'Israël de faire don de 15 matériaux - or, argent, cuivre ; laine teinte de bleu, de pourpre et de rouge ; lin, poils de chèvre, peaux d'animaux, bois, huile d'olive, épices et gemmes - desquels D.ieu dit à Moïse « Ils Me feront un sanctuaire et Je résiderai parmi eux. »

Au sommet du mont Sinai, Moïse reçoit des instructions détaillées sur la façon de construire cette demeure pour D.ieu afin qu'elle puisse être facilement démontée, transportée et réassemblée lors du voyage du peuple dans le désert.

Dans la pièce la plus intérieure du sanctuaire, derrière un rideau artistiquement tressé, se trouvait l'Arche contenant les Tables du Témoignage sur lesquelles étaient gravés les Dix Commandements ; sur le couvercle de l'Arche, se tenaient deux chérubins ailés, taillés dans un bloc d'or pur. Dans la pièce extérieure se dressait la Ménorah à sept branches et la Table sur laquelle les « Pains de Proposition » étaient disposés.

Les trois murs du sanctuaire étaient composés de l'assemblage de 48 planches de bois qui étaient chacune recouverte d'or et tenue par une paire de socles en argent. Le toit était constitué de trois couches de couvertures : a. des tapisseries multicolores de laine et de lin, b. une couverture de poil de chèvre, c. une couverture en peau de bélier et de ta'hach. Face à l'entrée du sanctuaire, une tenture brodée était tenue par cinq poteaux.



Rabbin Jérémie Asséraf



Entourant le sanctuaire et l'autel recouvert de plaques de cuivre, il y avait une clôture de tentures de lin soutenues par 60 poteaux en bois comportant des crochets et des ornements en argent et renforcées par des pieux de cuivre.

Haftara Térouma *En bref*

1 Rois 5:26-6:13

La *haftarah* de cette semaine décrit la construction du Saint Temple sous la direction du roi Salomon, faisant écho à la partie de la Torah de cette semaine qui traite de la construction du Tabernacle du Désert. La *haftarah* traite de la main-d'œuvre – juive et non juive – que Salomon a recrutée pour la construction du Saint Temple. Sont également abordés la taille et le transport de la pierre, la pose des fondations, ainsi que les dimensions du Saint Temple, ses composants et ses matériaux. La *haftarah* se termine par la parole de D.ieu au roi Salomon : « Cette maison que vous construisez, si vous suivez mes statuts, si vous exécutez mes ordonnances et si vous gardez tous mes commandements pour y marcher, alors j'établirai ma parole. avec toi, ce que j'ai dit à David, ton père. Et j'habiterai parmi les enfants d'Israël, et je n'abandonnerai pas mon peuple, Israël.

Commentaire sur la Paracha

L'ARCHE

Construite en bois précieux, l'arche est recouverte d'or pur et munie de barres en bois de façon à être portée sur les épaules des prêtres. Deux chérubins d'or sculptés en relief sur le couvercle de l'arche déploient leurs ailes protectrices sur le précieux contenu du Tabernacle, les tables en pierre sur lesquelles se trouvent gravés les commandements que D. a énoncés de vive voix au cours de la Révélation. Pour la première fois, nous voyons apparaître ici ces barres qui figurent également auprès de l'ensemble des objets sacrés et qui ne certainement pas sont uniquement destinées à en faciliter le

transport. En effet, il plus simple et plus de charger ces objets sur

qui feront également partie des constructions prévues. Il semble plutôt que l'idée exprimée par ces barres soit la mobilité, l'indépendance de lieu et de temps du sanctuaire. Même au repos, les barres restent à leur emplacement, en d'autres termes, la loi d'Israël n'entend pas être liée à une place déterminée et doit trouver de nouveaux porteurs chaque fois que les circonstances l'exigeront. Tout autour du couvercle se trouve une corniche en or qui semble former barrière contre tout essai de modification et de transformation. Ce n'est que derrière la corniche que se trouve la Loi. Les deux chérubins, suivant la tradition, remplissent une double fonction. Ils tendent leurs ailes en haut, vers D. et protègent en même temps le précieux objet dont ils sont les gardiens immuables.

Cela signifie certainement que la double fonction d'Israël, établir un rapport continu et constructif entre l'homme et son Maître, protéger sur la terre le trésor de pureté et de justice dont la parole de D. lui a donné le secret, trouve ici son expression symbolique. Partout, ce dualisme de mission apparaît. Les tables sont doubles, l'arche elle-même est composée de deux éléments (bois et or) et les deux chérubins accomplissent une double garde. Ainsi devient visible la nécessité pour le Juif de réaliser, tout en respectant le caractère particulier des deux éléments, une synthèse toute nouvelle entre la puissance humaine et l'appel de D., la première soumise à toutes sortes de fluctuations, de faiblesses et d'incertitudes (le bois), et la pureté, la noblesse, le caractère immuable de la Loi divine (l'or). C'est en recouvrant le bois qu'on lui donne la durée, voire même l'éternité. C'est en appuyant nos efforts sur la parole de D. que nos faibles réalisations humaines prennent de la valeur et

aurait été commode des voitures



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



deviennent capables de s'élever au-dessus de la misère et de l'insuffisance terrestres.

LA TABLE

Essentiellement appelée à représenter le côté matériel de notre existence, la table place devant le Tabernacle nos préoccupations en vue d'obtenir une vie exempte de soucis. Douze pains, cuits à la manière des Matsoth, sont placés sur la table en deux rangées de six. Un pain porte l'autre, et toutes les semaines, au début du Chabbat, les douze pains sont échangés contre douze autres. Le nombre de douze est sans doute choisi en relation avec les douze tribus d'Israël et leur juxtaposition, leur soutien mutuel exprime l'idée que, sur la base d'une fraternité véritable, tout problème matériel peut trouver une bonne solution. D'autre part, la mesure de farine dont chaque pain était composé était le double de la ration allouée dans le désert par la Manne quotidienne. Là aussi se retrouve l'appel à la responsabilité sociale : ne pas seulement se préoccuper de son propre bien-être, mais inclure dans sa pensée le souci du prochain. Les deux rangées des douze pains sont supportées par les colonnes en or qui symbolisent l'ossature du droit divin, seule capable de donner à toute institution sociale son vrai maintien et une durée à toute épreuve.

LE CHANDELIER

Sans aucun doute, le chandelier représente devant D. le deuxième élément de notre vie d'homme, notre activité spirituelle. Le nombre de branches, sept, suffit à lui seul à préciser cette idée. La lueur du milieu, légèrement inclinée vers la Tabernacle, réunit et attire à elle les six lumières qui l'entourent. Ne serait-ce pas là le symbole des six jours de la semaine qui doivent recevoir leur inspiration de l'éclatante clarté du Chabbat, septième lumière du chandelier de la vie ? Chaque branche se compose de calices, de boutons et de fleurs et l'ensemble nous paraît indiquer la manière dont l'esprit et la capacité de travail intellectuel doivent être dirigés pour atteindre le maximum de lumière. A la base il y a le calice, la coupe qui reçoit le précieux liquide. Donc première phase de toute activité spirituelle du juif : recevoir, absorber. Le deuxième élément est le bourgeon qui opère, par un travail tout intérieur, sans aucune trace visible, la mise en valeur, la prise de possession de ce qui a été reçu. Alors, après réception et transformation, la fleur peut apparaître, produit harmonieux du concours des différents

éléments. Le chandelier est d'un seul bloc, sans aucune soudure, sans apport extérieur. L'esprit de la Torah ne peut subir aucun mélange, aucune adjonction qui ne pourrait que le déformer. Sa seule lumière suffit à éclairer le monde, et tout le vaste domaine des interprétations humaines reçoit son inspiration vivifiante de la pensée juive telle qu'elle est reflétée par la Loi. Un détail : la fleur est en forme de fleur d'amande. L'amandier est l'arbre qui, non seulement est le premier à fleurir, mais encore produit ses fleurs avant ses feuilles. En d'autres termes, l'esprit de la Torah, garant de la continuité de l'espèce humaine et de son avenir (la fleur, porteur du germe reproducteur) est la condition préalable de la vie et de l'existence matérielle même de tout individu (la feuille qui procure à l'arbre les éléments indispensables à sa subsistance). C'est seulement lorsqu'est assurée une base solide à l'accomplissement et au perfectionnement du genre humain que chacun peut raisonnablement prendre sa place dans la chaîne des générations. Isolés, nous ne sommes rien, nous ne prenons toute notre valeur de bâtisseurs que dans l'immense suite des siècles qui, lentement mais sûrement, nous conduisent vers le bonheur. (Source : La Torah commentée)

Le double visage du monde

Quand 1+1=1 (par Laibl Wolf)

Nous habitons un monde multidimensionnel. Sur le plan horizontal, il y a la longueur, la largeur et la profondeur. Sur le plan vertical, nous traversons des degrés parallèles de conscience ou d'altération de la conscience, le plus commun de ces derniers étant l'état de rêve lors du sommeil. Les quatre lettres hébraïques qui forment le nom de D.ieu connu comme Y, H, V, H (*Youd, Hei, Vav, Hei*) représentent également ces différentes dimensions. Il est intéressant de remarquer que, dans ce nom, se trouve une lettre doublée (H – la lettre *Hei*) et qu'il y a une similarité graphique entre la lettre Y (le *Youd*) et V (le *Vav*). Cette similitude est d'ailleurs présente aussi bien dans l'écriture hébraïque que latine. Les « doubles » sont d'ailleurs bien plus présents dans l'univers que la théorie des probabilités ne l'admettrait. Le corps humain possède deux pieds, deux mains, deux yeux, deux narines, deux hémisphères du cerveau, etc. Le monde est structuré en « haut et bas », « droite et gauche », « positif et négatif », « mâle et femelle », etc. Cette dualité provient du nom



NAHALOT - CE CHABBAT NOUS ÉLEVONS LA MÉMOIRE DE:

BOHBOT MIMOUN MARCEL Z"l 8 ADAR I - 17 FÉV.

JEANINE BAT SIMONE Z"l 9 ADAR I - 19 FÉV.

KIDDOUCH CHABBAT

Est offert par: La communauté

SÉOUDA CHÉLICHITE

Est offerte par: M. Charles Bendayan pour la nahala de sa belle-sœur Jeanine Bat Simone Z"l.

lumière divine) à travers l'abus de nourriture. La discipline dans l'alimentation est l'un des enseignements principaux de la Kabbalah.

MEDITATION : Prenez un morceau d'un de vos aliments préférés. Ne l'avalez pas d'un trait, mais mastiquez-le le plus longtemps possible, en savourant son goût et sa texture. Associez le plaisir que vous ressentez à la conscience d'être en train d'élever cette nourriture. Un bon exercice méditatif à faire chaque jour est d'évoquer mentalement, juste avant de se mettre à table, une mitsva, une bonne action, que ferez peu après avoir mangé, à travers laquelle vous élèverez donc les étincelles de sainteté présentes à l'état latent dans votre nourriture.

38 Dictons populaires du Talmud

Les sages du Talmud citent parfois des dictons populaires juifs en araméen, en les faisant précéder des mots haïnou deamrei inshei, « Voici ce que les gens disent... ». En dépit de leur apparence simpliste, ces dictons succincts sont porteurs d'une grande profondeur spirituelle, dont les sages ont tiré une grande sagesse. Voici un échantillon de ces citations extraites du Talmud et adaptées en français. Chaque citation est accompagnée de quelques notes explicatives, dont certaines sont tirées du contexte d'où la citation est extraite, et d'autres sont la propre conjecture du compilateur.

Sur l'éducation des enfants

1. On peut reconnaître la qualité d'un concombre alors qu'il n'est encore qu'une fleur. De nombreux traits de caractère d'une personne sont déjà visibles dans ses premières années.

de D.ieu, marqué lui-même par la dualité. Le premier *Hei* du Nom se rapporte au plan spirituel de la forme. Le second *Hei* se rapporte au plan matériel correspondant, que nous percevons comme étant le monde fini. Le *Youd* - qui, en hébreu, est la lettre la plus petite - désigne la divinité, et la lettre *Vav* (qui, en hébreu, est formée en étirant un *Youd* vers le bas) exprime le flux de divinité depuis les dimensions spirituelles les plus éthérées vers le domaine du temps et de l'espace : le monde de notre vécu et de notre ressenti quotidiens. La 'Hassidout nous enseigne que D.ieu a transformé le spirituel en matériel et que notre rôle est d'inverser le processus et de ramener le matériel au spirituel. Nous accomplissons cela en élevant le second *Hei* au niveau du premier *Hei*. L'une des manières à travers lesquelles nous faisons cela est en mangeant. La Kabbalah enseigne que la source spirituelle de la nourriture doit être supérieure à celle de l'être humain. C'est en effet la nourriture qui nous sustente, et non l'inverse. Nous puisons dans son énergie spirituelle pour vivre. Cependant, l'être humain a la capacité d'agir comme « levier » de la création : en « empruntant » l'énergie de la nourriture, nous pouvons l'élever à un plan supérieur en l'utilisant avec sagesse, c'est-à-dire dans un comportement visant à préserver et à développer le progrès spirituel de la création. Mais si cette énergie latente dans la nourriture est utilisée à mauvais escient, en causant souffrance, destruction, division et égoïsme, elle est alors dégradée. À ce stade du développement du monde, le premier *Hei*, le domaine spirituel, est dissimulé. Mais un temps viendra où ce *Hei* sera révélé aux yeux de chair, et, en même temps, la double nature du monde sera réconciliée. Tous les « doubles » reviendront à un état d'unification et d'unité.

CONSEILS PRATIQUES : L'addiction à la nourriture, comme toutes les addictions, a une base spirituelle. Elle est basée sur l'impulsion égotique de la recherche du plaisir, caractéristique de la *Nefech HaBahamit* (notre être spirituel inférieur). L'antidote à cela est de puiser dans notre force et notre discipline (*Guevourah*) et de laisser jaillir notre compassion pour l'étincelle divine qui est en nous et qui est actuellement emprisonnée dans les *Kelipot* (les « Écorces », un contenant spirituel qui emprisonne la lumière divine) à travers l'abus de nourriture. La discipline dans

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