CHABBAT II

L'univers de Chabbat

En plus des aspects fondamentaux de repos et d'arrêt de travail productif que nous avons traités dans le premier cours de Moracha sur Chabbat, il existe d'autres éléments caractéristiques à ce jour qui nous font voir Chabbat dans sa totalité : l'allumage des bougies, le Kiddouch, la 'halla et les repas spécifiques de Chabbat. Tous ces aspects de Chabbat permettent de créer une atmosphère unique de repos et de renouvellement spirituel que nous visons à atteindre en ce jour. Après avoir traité de la dimension philosophique de Chabbat, nous allons à présent nous concentrer sur son aspect plus technique.

Ce cours abordera les questions suivantes :

- Que signifient les termes « garder » le Chabbat et s'en « souvenir » (*chamor* et *za'hor*) ?
- Quel est le sens de l'allumage des bougies de Chabbat ?
- Pourquoi pose t-on toujours deux tresses de pain à la table de Chabbat et pourquoi sont-elles appelées « 'halla » ?
- Si Chabbat est un jour saint, pourquoi accorder tellement d'importance aux plaisirs physiques de ce jour (*onèg* Chabbat) ?

Plan du cours :

Introduction. Créer l'univers de Chabbat

Chapitre I. Chamor et za'hor

Chapitre II. Honorer Chabbat
Partie A. Chabbat, la mariée
Partie B. Modifier ses vêtements et son rythme
Partie C. Les préparatifs nécessaires
Partie D. Créer l'atmosphère de Chabbat

Chapitre III. Les bougies de Chabbat
Partie A. Honneur et plaisir à la fois
Partie B. Egayer notre famille
Partie C. Une lumière spirituelle
Partie D. Le rôle de la femme

Chapitre IV. Le Kiddouch
Partie A. Une déclaration verbale
Partie B. Pourquoi sur du vin ?
Partie C. Une orientation spirituelle

Chapitre V. La 'Halla
Partie A. Le lé'hèm michné (les deux tresses)
Partie B. Le message de la manne
Partie C. La mitsva de la 'halla

Chapitre VI. Onèg Chabbat – Les plaisirs de Chabbat
Partie A. Les repas de Chabbat
Partie B. Une nourriture pour l'âme
Partie C. Elever le matériel
Partie D. Des délices spirituels

INTRODUCTION. CRÉER L'UNIVERS DE CHABBAT

Un homme vivait en Amérique au début du vingtième siècle, dans une période où il était très difficile de garder Chabbat. Les boutiques étaient en grande majorité ouvertes pendant Chabbat étant donné que le week-end de deux jours n'était pas encore en vogue. Les patrons affirmaient à leurs employés que s'ils ne venaient pas travailler le samedi, ils n'auraient pas à venir le lundi suivant.

Cet homme ne renonçait pourtant pas. Il s'était résolu à ne jamais transgresser le Chabbat en travaillant, peu importe les conséquences. On pourrait s'imaginer qu'il était toujours anxieux, que c'était un père et un mari angoissé et triste. Mais ce n'était pas le cas. Bien que sa situation financière était préoccupante, cet homme était constamment joyeux, contrairement à beaucoup de juifs qui se sacrifiaient pour Chabbat et les mitsvot mais qui se plaignaient constamment et laissaient penser à leurs enfants qu'il était difficile d'être juif.

Un jour, l'un de ses amis le vit dans la rue, rayonnant de bonheur et de joie. Ce dernier vint à sa rencontre, lui demandant qui s'était fiancé – il était convaincu que la raison de son bonheur était une joie dans la famille. L'homme affirma que personne ne s'était fiancé. « Alors pourquoi as-tu l'air incroyablement joyeux ? » l'interrogea son ami.

« Je vais te l'expliquer, » rétorqua l'homme, « Es-tu conscient que Chabbat arrive dans six jours ? » (Tiré de Rav Barou'h Leff, Shabbos in My Soul, p.185.)

Pourquoi cet homme était-il si joyeux à l'idée que Chabbat arrivait ? Il comprenait et appréciait la forte importance, la signification et la joie de ce jour. Pour être vécue intensément, l'expérience de ce jour demande une préparation et un engagement sincère. Comme nous l'avons appris dans le premier chiour de Moracha sur Chabbat, la *ménou'ha*, le repos de Chabbat, atteinte par l'arrêt de *mélakha,* travail productif, est le but de Chabbat et de la Création. Atteindre la ménou'ha de Chabbat est également réalisable grâce à d'autres éléments formant la totalité de l'univers de Chabbat : l'allumage des bougies, le Kiddouch, les repas de Chabbat, les prières de Chabbat ainsi que la lecture et l'étude de la Torah. Ces éléments insufflent au Chabbat une forte sainteté, de la spiritualité et de la joie.

CHAPITRE I. CHAMOR ET ZA'HOR

La nature de Chabbat est définie par les termes employés pour désigner la mitsva dans les Dix Commandements. La mitsva d'observer le Chabbat est exprimée par deux idées : זָכוֹר, se souvenir, et שָׁמוֹר, garder.

1. Chemot (l'Exode) 20:8 et Devarim (le Deutéronome) 5:12 – Garder le Chabbat est le quatrième des Dix Commandements. Nous avons l'ordre de nous *souvenir* et de *garder* le Chabbat.

Chemot 20:8
Souviens-toi du jour du Chabbat pour le sanctifier.

Devarim 5:12
Garde le jour du Chabbat pour le sanctifier.

שמות כ, ח: זָכוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ...

דברים ה, יב: שָׁמוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת, לְקַדְּשׁוֹ...

La mitsva de *garder* est une mitsva négative nous ordonnant d'honorer le Chabbat en nous abstenant

d'effectuer des mélakhot ou toute activité qui pourrait amoindrir la sainteté de ce jour, ce qui a été discuté dans le premiers cours de Moracha sur Chabbat.

Que signifie זָכוֹר, *se souvenir* ?

2. Tiré de Rav Samson Raphaël Hirsch, Chemot 20:8 – Les leçons que l'on apprend du verset : « Souviens-toi du jour du Chabbat pour le sanctifier. »

L'ordre de ne pas oublier le Chabbat est exprimé dans un commandement positif, זָכוֹר, se souvenir, afin de nous faire prendre conscience de l'importance de ce jour et de sa signification. Nous appliquons l'ordre de déclarer l'immense sainteté de ce jour en récitant d'abord le Kiddouch sur un verre de vin [Talmoud Bavli/ Talmud de Babylone, Pessa'him 106a]. De plus, étant donné que ce commandement n'est pas à l'impératif, il n'est pas limité à la durée de Chabbat mais s'étend également sur toute la semaine. Le Mé'hilta ajoute que deux idées s'ensuivent : (1) מכאן שמוסיפין מחול על הקודש, nous rallongeons la sainteté du Chabbat avant qu'il ne commence et après qu'il soit terminé et (2)לא תהא מונה כדרך שאחרים מונה אלה מונה לשם שבת , ne nomme pas les jours de la semaine comme les autres le font, mais compte les plutôt en fonction de Chabbat. Ainsi, le souvenir du Chabbat s'étend à toute la semaine.

Le mitsva de se souvenir de Chabbat en récitant le Kiddouch avant les repas de Chabbat est discutée plus bas au chapitre IV.

L'ordre de se souvenir de Chabbat ne se limite pas uniquement à la formulation du Kiddouch, mais il s'applique également pendant la semaine. Par exemple, le Sage du Talmud Chamaï l'Ancien se souvenait du Chabbat pendant la semaine en achetant de la nourriture en son honneur.

3. Talmoud Bavli, Bétsa 16a – Honorer le Chabbat pendant la semaine en mettant de côté les meilleurs aliments

Ils affirmaient au sujet de Chamaï l'Ancien que toute sa vie ,il mangeait en l'honneur de Chabbat. Lorsqu'il achetait un beau morceau de viande, il le réservait pour Chabbat .Le lendemain ,s'il trouvait un meilleur morceau ,il le gardait et mangeait le premier.

אמרו עליו על שמאי הזקן שכל ימיו היה אוכל לכבוד שבת מצא בהמה נאה אומר זו לשבת מצא אחרת נאה היממנה מניח את השניה ואוכל את הראשונה.

Ainsi, il avait toujours le Chabbat en tête ainsi que la manière de l'honorer. Bien que la ligne de conduite de Chamaï ne soit pas obligatoire dans la halakha, elle est digne d'éloges étant donné qu'elle honore constamment le jour qui proclama D.ieu comme le Créateur (Ramban/Na'hmanide, Chemot 20:8).

En pratique, nous nous souvenons en permanence de Chabbat en nommant les jours de la semaine en fonction de leur proximité avec Chabbat : le premier jour du Chabbat, le deuxième jour du Chabbat, etc. (voir Song of the Day, Complete ArtScroll Siddur, p. 163).

POINT CLÉS DU CHAPITRE I :

- **Les deux mitsvot principales de Chabbat sont za'hor et chamor, se souvenir et garder. Nous nous « souvenons » de Chabbat en en prenant conscience, principalement par le Kiddouch. Nous gardons le Chabbat en nous abstenant d'effectuer une mélakha.**

- **On ne doit pas penser au Chabbat que pendant Chabbat. En se préparant pendant la semaine et en nommant les jours de la semaine en fonction de leur proximité avec Chabbat, nous nous en « souvenons » durant toute la semaine.**

CHAPITRE II. HONORER CHABBAT

D'autres actes *honorant* le Chabbat sont liés à la mitsva de se *souvenir* du Chabbat. Ils ont pour origine le temps des prophètes.

PARTIE A. CHABBAT, LA JEUNE MARIÉE

Chabbat est comparée à une jeune mariée, l'âme sœur éternelle du peuple Juif. Nous évoquons cette relation en chantant dans la joie lorsque nous accueillons le Chabbat.

1. Midrach Rabba 11:8 – Le Chabbat n'aurait aucune utilité si le peuple juif ne le respectait pas. De même, la contribution du peuple juif au monde n'est totale que par l'observance du Chabbat.

Le Chabbat affirma devant D.ieu : « Maître de l'Univers ! Chaque créature du monde a un compagnon, mais moi je n'en ai pas ! » D.ieu lui répondit : « Le peuple d'Israël est ton compagnon. »

אמרה שבת לפני הקב"ה רבש"ע לכולן יש בן זוג ולי אין בן זוג א"ל הקב"ה כנסת ישראל היא בן זוגך.

2. Tiré du commentaire du Gaon de Vilna sur le Sidour, expliqué par Rav Aharon Feldman dans Shabbos in My Soul de Rav Barou'h Leff, s.v. Boi Kallah – De quelle manière Chabbat fut uni au peuple Juif .

Pourquoi accueillons-nous Chabbat la jeune mariée à l'entrée de Chabbat ? C'est bien connu, tiré du Midrach (cité plus haut) … « tout le monde a un compagnon [mais moi (le Chabbat) je n'ai pas de compagnon] » Chaque jour de la Création a un compagnon : le dimanche et le mercredi, la lumière fut créée (le lundi, la lumière des justes et le mercredi, le soleil, la lune et les étoiles). Le lundi et le jeudi l'eau fut créée (le lundi, l'eau fut créée et le jeudi, les poissons furent créés et entrèrent dans l'eau), le mardi et le vendredi, la terre fut créée (le lundi la terre fut créée et le vendredi D.ieu créa le royaume animal et l'homme qui vivent tous deux sur terre). Juste Chabbat était seule jusqu'à ce qu'elle fut unie au peuple Juif. C'est pourquoi le vendredi soir, nous venons saluer Chabbat la jeune mariée.

בואי כלה. הענין של כלה ידוע, כמו שנאמר לכל נתתי בן זוג, והיינו ביום א'-ד' נברא בם אור, יום ב'-ה' נברא בם מים, יום ג'-ו' נברא בם ארץ, רק שבת לבד אין לה בן זוג כי אם ישראל לכן הולכין לקראת כלה.

L'idée que Chabbat est une jeune mariée est tirée d'un passage central de l'office de Kabbalat Chabbat : *Lékha Dodi*.

3. Dernière strophe de *Lékha Dodi*, Complete ArtScroll Siddur, p. 319 – L'entrée de Chabbat est comparée à l'arrivée d'une jeune mariée sous le dais nuptial.

Allons mon bien aimé (D.ieu) saluer la fiancée (Chabbat) – Accueillons l'entrée du Chabbat !

לכה דודי לקראת כלה, פני שבת נקבלה...

Viens en paix, couronne de ton époux (Israël),
Même dans la joie et la réjouissance
Parmi les fidèles du peuple trésor
Viens, fiancée, viens, fiancée.

בואי בשלום עטרת בעלה
גם בשמחה ובצהלה
תוך אמוני עם סגולה
בואי כלה, בואי כלה

L'usage d'accueillir la fiancée de Chabbat à la fin de la chanson a son origine dans la source suivante.

4. Talmoud Bavli, Chabbat 119a – Les Sages du Talmud accueillaient Chabbat comme une jeune mariée et une reine.

Rabbi 'Haninah se vêtit et se tint devant le coucher de soleil la veille de Chabbat [et] il s'exclama : « Venez et allons accueillir la reine de Chabbat. » Rabbi Yanaï mit ses vêtements et s'exclama : « Viens, fiancée, viens, fiancée ! »

רבי חנינא מיעטף וקאי אפניא דמעלי שבתא, אמר: בואו ונצא לקראת שבת המלכה. רבי ינאי לביש מאניה מעלי שבת, ואמר: בואי כלה בואי כלה.

De quelle façon est exprimée la relation entre Chabbat et le peuple Juif ?

5. Beréchit (Genèse) Rabba 11:8 – Le peuple juif agit comme l'époux de Chabbat en le sanctifiant.

Lorsque le peuple juif se tenait au Sinaï, D.ieu s'adressa à eux : « Souvenez-vous de ce que J'ai dit au Chabbat, que le peuple juif sera son époux. Ainsi, il est écrit dans la Torah : « Souviens-toi du Chabbat pour le sanctifier » (Chemot 20:8).

וכיון שעמדו ישראל לפני הר סיני אמר להם הקב"ה: זכרו הדבר שאמרתי לשבת כנסת ישראל היא בן זוגיך "זכור את יום השבת לקדשו" (שמות כ, ח).

6. Tiré de Rav Barou'h Leff, Shabbos in My Soul, p. 184 – Les potentiels de Chabbat et du peuple Juif se réalisent grâce à leur relation.

Pourquoi le peuple juif est-il l'époux de Chabbat ?

Chabbat est un jour de repos où l'on cesse tout travail physique et productif. D.ieu désigna Chabbat pour être un jour plein de sainteté et avec un potentiel spirituel, mais il fallait trouver quelqu'un pour réaliser ce potentiel. C'est pour cette raison qu'il est écrit que Chabbat se plaint à D.ieu qu'elle n'avait pas d'époux - elle n'avait pas de partenaire pour remplir sa fonction.

D.ieu répondit que le peuple Juif est l'époux de Chabbat. C'est pour le peuple Juif un jour d'élévation spirituelle, un jour où il a la possibilité de se rapprocher de D.ieu en passant plus de temps à prier, à étudier la Torah et à être en famille. Ce jour là, les juifs ont l'opportunité de se réorienter et de se concentrer sur ce pour quoi ils doivent lutter dans ce monde.

PARTIE B. MODIFIER SES VÊTEMENTS ET SON RYTHME

Notre façon de nous vêtir, de parler et même nos ambitions doivent être en accord avec la sainteté de Chabbat. L'objectif de ses coutumes, qui datent de l'époque des prophètes, est de maintenir l'esprit de Chabbat.

1. Yéchayahou (Isaïe) 58:13-14 – Les prophètes expliquent de quelle façon nous devons observer le Chabbat – en l'honorant et par des plaisirs.

אם תשיב משבת רגלך עשות חפציך ביום קדשי וקראת לשבת ענג לקדוש יקוק מכבד וכבדתו מעשות דרכיך ממצוא חפצך ודבר דבר אז תתענג על יקוק והרכבתיך על במתי ארץ והאכלתיך נחלת יעקב אביך כי פי יקוק דבר:

Si, lorsque vient Chabbat, tu cesses de fouler aux pieds et te retiens de vaquer à tes affaires en ce jour qui m'est consacré, si tu considères le Chabbat comme un « délice », « la sainte journée de l'Eternel » comme « digne de respect », et que tu l'honores en t'abstenant de suivre tes voies ordinaires, de t'occuper de tes intérêts et de discuter de ce qui est interdit – alors tu te délecteras dans le Seigneur et je te ferai dominer sur les hauteurs de la terre et jouir de l'héritage de Jacob ton père, car c'est la bouche de l'Eternel qui a parlé.

2. Talmoud Bavli, Chabbat 113a-b – Comment honore t-on Chabbat exactement ?

וכבדתו מעשות דרכיך,

וכבדתו - שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של חול. וכי הא דרבי יוחנן קרי למאניה מכבדותי.

מעשות דרכיך - שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול.

ממצוא חפצך - חפציך אסורין, חפצי שמים מותרין.

ודבר דבר - שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול.

« et que tu l'honores en t'abstenant de suivre tes voies ordinaires… »

L'honores – tes vêtements de Chabbat ne seront pas comme tes vêtements de la semaine. Ainsi Rabbi Yo'hanan nommait ses vêtements : « ce qui m'honore. »

En t'abstenant de suivre tes voies ordinaires – ta façon de marcher le Chabbat ne devra pas ressembler à ta façon de marcher en semaine…

De t'occuper de tes intérêts – c.-à-d ceux de tes affaires qui sont interdites [le Chabbat], mais il est permis de s'occuper des interêts du Ciel [préoccupations spirituelles].

De discuter de ce qui est interdit – ta façon de parler [tes conversations] le Chabbat ne devra pas être similaire à ta façon de parler en semaine.

PARTIE C. LES PRÉPARATIFS NÉCESSAIRES

Honorer le Chabbat s'effectue essentiellement avant qu'il ne commence – par les préparatifs de ce jour.

1. Rambam (Maïmonide), Hil'hot Chabbat (Les lois de Chabbat) 30:1-3, 5 – Honores le Chabbat en te lavant avant Chabbat, en portant des vêtements propres et différents, en allumant des bougies et en dressant la table.

ושנתפרשו על ידי הנביאים, כבוד ועונג, שנאמר "וקראת לשבת עונג, לקדוש ה' מכובד" (ישעיהו נח,יג)...

Les prophètes expliquent ce que signifient les termes « honorer » le Chabbat (*kavod*) et « plaisir » de Chabbat (*onèg*), comme il est écrit

dans le verset : « Si tu considères le Chabbat comme un « délice », la sainte journée de D.ieu [Chabbat] comme « digne de respect »…alors tu te délecteras dans D.ieu » (Yéchayahou 58:13-14).

Que signifie « honneur » (kavod) ? Cela fait référence à l'affirmation des Sages disant que c'est une mitsva de laver son visage, ses mains et ses pieds à l'eau chaude Erèv Chabbat afin d'honorer Chabbat. Honorer Chabbat se fait en partie en portant des vêtements propres. Les vêtements de Chabbat ne devront pas être les mêmes que ceux de la semaine. Les bougies seront allumées, la table dressée et les lits faits en l'honneur de Chabbat.

איזהו כבוד: זה שאמרו חכמים שמצוה על אדם לרחוץ פניו ידיו ורגליו בחמין בערב שבת מפני כבוד השבת ... ומכבוד השבת שילבש כסות נקיה, ולא יהיה מלבוש החול כמלבוש השבת ... יהיה נר דלוק ושולחן ערוך ומטה מוצעת שכל אלו לכבוד שבת הן.

PARTIE D. CRÉER L'ATMOSPHÈRE DE CHABBAT

Ces préparatifs et cette ligne de conduite en accord avec la dignité de Chabbat permettent de créer une atmosphère unique dans le foyer juif : l'esprit de Chabbat.

1. **Rav Mordé'haï Bé'hèr, Gateway to Judaism, p. 101 – Nous honorons le Chabbat en transformant notre maison en palais pour accueillir la reine de Chabbat.**

   La loi Juive reconnaît que l'environnement physique a un impact puissant sur l'état psychologique d'une personne. Par conséquent, nous devrons investir de gros efforts afin de créer une atmosphère spéciale dans la maison le jour de Chabbat.

2. **Rav Bérel Wein, Living Jewish, p. 109 – La beauté et la dignité de la table de Chabbat soigneusement posée reflète la grandeur de ce jour.**

   Par conséquent, la table de Chabbat est plus qu'une simple table fonctionnelle sur laquelle de la nourriture est posée et mangée. Selon les paroles des prophètes d'Israël, la table de Chabbat devient : « la table placée devant le Seigneur » (Yé'hézkièl /Ezéchiel 40 :22). Chabbat elle-même est une « invitée » d'honneur, comparée à une reine, dans tous les foyers juifs. Par conséquent, la table dressée pour une invitée si importante et aimée devra refléter l'honneur, la joie et la satisfaction que les membres de la famille ressentent en recevant une telle convive dans leur maison. De par sa beauté et sa dignité, la table soigneusement posée nous fait comprendre la grandeur et la sainteté du jour de Chabbat.

3. **Rav 'Haïm Chmoulevits, Si'hot Moussar, Partie I, p. 40 – Nous nous efforçons de créer une atmosphère paisible reflétant l'amélioration de notre caractère.**

   Le Zohar, faisant référence au Chabbat, explique le verset : « Ne faites point de feu dans vos demeures en ce jour de Chabbat » (Chemot 35:3). C'est une mise en garde contre la colère et les conflits [entre juifs pendant Chabbat], ces comportements étant comparés à un feu qui

ואמרו בזוה"ק שהכתוב: "לא תבערו אש בכל מושבותיכם ביום השבת" (שמות לה:ג) – בא להזהיר על הכעס והמחלוקת בשבת שהן כ"הבערת אש". ...ולאור הדברים נראה לפרש מאמר הכתוב (שמות לא:טו): "וביום השביעי שבת שבתון וגו'",

se consume. Le Zohar vient nous expliquer une autre affirmation de nos Sages. Il est écrit dans le verset : « et le septième jour sera un jour de repos total » (Chemot 31:15). Rachi explique qu'il s'agit d'un « repos total » et non d'un « repos limité ». Un « repos limité » signifie que la personne n'a pas transformé ses traits de caractère fondamentaux, que sa tendance à la colère et au conflit demeure, mais elle va juste se retenir (par respect pour la forte sainteté de Chabbat et grâce à sa *néchama yétéra* – son âme supplémentaire). Cela n'est donc pas considéré comme un repos total.

La Torah exige un « repos total », impliquant qu'on améliore intrinsèquement ses traits de caractère et qu'on extirpe de son cœur la colère et la querelle…

ופירש"י: "מנוחת מרגוע, ולא מנוחת עראי". "מנוחת עראי" הכוונה שמידותיו של האדם לא נשתנו מיסודן, והוא נשאר כמו שהוא, כעסן ומבוהל ובעל מחלוקת, אלא שרק בפועל אינו כועס [מצד רוממות מעלת השבת והנשמה היתירה], וזה אינו קרוי "שבת שבתון".

הכוונה ב"שבת שבתון" היא למנוחה של קבע, היינו שייטיב האדם את מידותיו לגמרי, ויעקור מלבו את מידת הכעס והמחלוקת....

POINTS CLÉS DU CHAPITRE II :

- **L'honneur réservé au Chabbat est similaire à l'honneur accordé à une jeune mariée et à une reine.**
- **Nous honorons Chabbat de plusieurs façons : 1) en lavant et en modifiant nos vêtements, 2) en marchant plus lentement pendant Chabbat et 3) en ne nous joignant pas à des activités matérielles ni en pensant à nos soucis quotidiens pendant Chabbat.**
- **Honorer Chabbat comme il se doit crée une atmosphère unique de beauté et de dignité dans la maison.**

CHAPITRE III. LES BOUGIES DE CHABBAT

L'un des actes qui honorent le plus Chabbat est l'allumage des bougies. En plus de nous faire apprécier le repas de Chabbat, la lumière des bougies a une profonde signification au niveau spirituel, ainsi que le fait que les bougies soient généralement allumées par la maîtresse de maison.

PARTIE A: HONNEUR ET PLAISIR À LA FOIS

Les bougies de Chabbat ont pour but d'élever notre foyer et de procurer du plaisir.

1. Rambam, Hil'hot Chabbat 5:1 – Nous faisons entrer Chabbat en allumant des bougies qui nous font mieux apprécier le repas.

C'est une obligation d'allumer des bougies pour Chabbat .Les hommes et les femmes ont tous deux l'ordre d'avoir des bougies allumées

הדלקת נר בשבת... חובה. ואחד אנשים ואחד נשים חייבין להיות בבתיהן נר דלוק בשבת. אפילו אין לו מה יאכל שואל על הפתחים ולוקח שמן ומדליק את הנר

dans leurs demeures le Chabbat. Même un homme qui n'a pas de quoi s'acheter à manger devra taper aux portes afin de demander de l'huile pour allumer les bougies de Chabbat, c'est inclu dans la mitsva de « prendre plaisir » (onèg) à Chabbat. Avant d'allumer les bougies, nous devrons prononcer la bénédiction : « qui nous a sanctifié par Ses commandements et nous a ordonné d'allumer les bougies de Chabbat. »

שזה בכלל עונג שבת. וחייב לברך קודם הדלקה ברוך אתה ה' א-להינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של שבת.

2. Rachi, Chabbat 25b – Les bougies confèrent une importance au repas de Chabbat et honorent ce jour.

»C'est une obligation] d'allumer des bougies avant Chabbat – [elles honorent Chabbat ,étant donné qu'un repas important n'est pris que dans un endroit bien éclairé« .

[הדלקת נר בשבת] חובה - כבוד שבת הוא, שאין סעודה חשובה אלא במקום אור כעין יממא.

La plupart ont l'habitude d'allumer spécifiquement deux bougies pour Chabbat. Qu'y a-t-il de si spécial dans le chiffre deux ?

3. Choul'han Aroukh, Ora'h 'Haïm 263:1; Rama, ibid. – Les deux bougies correspondent à « souviens-toi » (za'hor) et « garde » (chamor), qui sont les aspects positifs et restrictifs de Chabbat.

Certains ont l'habitude d'allumer deux bougies : l'une correspond à za'hor et l'autre à chamor.

ויש מכוונים לעשות ב' פתילות אחד כנגד זכור ואחד כנגד שמור.

Les deux bougies rejoignent également l'idée que Chabbat est le « *mékor haberakha* », la source de toute bénédiction. Le fait que le chiffre deux revienne beaucoup au sujet de Chabbat souligne également cet aspect.

4. Bèth Yossef, citant le Kol Bo – Le jour de Chabbat, tout est doublé.

Dans le Midrach Tan'houma, j'ai trouvé que tout ce qui est lié au Chabbat est doublé : deux béliers (offerts en sacrifice de ce jour), « *mizmor* (un chant) *chir* (un second) pour le jour de Chabbat, » deux tresses de pain, za'hor et chamor (deux mitsvot). Il semble que l'allumage des bougies soit en accord avec cette idée.

בתנחומא מצאתי כל מילי דשבת [כפול] שני(ם) כבשים, מזמור שיר ליום השבת, לחם משנה, זכור ושמור, ונראה שהמנהג על זה להדליק שני נרות.

PARTIE B. EGAYER LA FAMILLE

En plus d'honorer Chabbat par leur lumière, les bougies de Chabbat, selon les Sages, créent une atmosphère paisible dans la maison. Chabbat est un moment dédié à la famille, où tous les membres ont l'occasion de se réunir autour d'une table, libérés de leurs contraintes de la semaine. Avant l'avènement de l'électricité, les bougies également empêchaient les hommes de trébucher dans l'obscurité. Ceci est l'une des raisons principales expliquant pourquoi l'allumage des bougies de Chabbat fut institué.

1. Talmoud Bavli, Chabbat 23b; Rachi, ibid. – Il doit y avoir assez de lumière pour garantir une atmosphère sereine.

]Si une personne a seulement les moyens d'acheter [une bougie de Chabbat ou] du vin pour [le Kiddouch ,elle choisira la bougie en raison du *chalom bayit* [la paix du foyer].

Rachi
Car les membres de la famille ont l'esprit inquiet s'ils sont assis dans l'obscurité.

נר ביתו וקידוש היום - נר ביתו עדיף, משום שלום ביתו.

רש"י:
שלום ביתו - שבני ביתו מצטערין לישב בחשך.

2. Ohèl Ra'hel, p. 123 – La lumière représente le lien et la relation avec notre prochain.

L'obscurité éloigne les différents éléments du monde [car nous ne pouvons voir les hommes ni le reste du monde lorsque nous sommes dans le noir]… La lumière, au contraire, permet à la personne de voir le monde entier dans lequel elle se trouve, elle lui fait voir les individus qui sont à sa proximité ainsi que l'environnement qu'ils partagent et dans lequel ils agissent ensemble afin de créer une vie semblable.

טבע החושך שהוא מפריד בין חלקי הבריאה ... לעומת זה האור מעמיד לפני האדם את העולם המלא, שהוא נמצא בתוכו, יחד עם רעיו וסביבתו, ואשר בתוכו הם פועלים יחדיו ויוצרים חיים משותפים.

3. Rabbanite Dinah Weinberg, dans « Jewish Women Speak About Jewish Matters, » p. 30 – Préparez-vous, réfléchissez et songez à cette expérience extraordinaire qu'est l'allumage des bougies.

Des bougies sont allumées lors de repas romantiques. Qu'est-ce qui fait qu'une pièce peu éclairée soit romantique ? Les bougies – elles unissent les personnes au niveau de l'âme. C'est plus profond qu'un simple repas partagé ensemble, qui est un acte matériel, physique. Cela unit les hommes à un niveau spirituel, profond. C'est exaltant, c'est romantique ! Les bougies ont ce pouvoir.

C'est cela aussi, le Chabbat. Les bougies nous unissent entre nous et avec D.ieu. Notre âme est élevée vers Lui et vice-versa. Chabbat est une chanson d'amour, une romance. C'est un rendez-vous romantique entre D.ieu et nous. (N'oubliez-pas : le Chabbat, ne pensez pas à ce que vous mangez mais à votre rendez-vous !) Nous, les femmes, sommes à l'origine de cette histoire d'amour avec D.ieu. L'allumage des bougies de Chabbat se résume à cela.

Réfléchissons donc à cette mitsva et restituons-lui la dimension spirituelle qui lui est propre. Ressentez-vous la lumière de Chabbat ? Sentez-vous votre âme s'illuminer ?

Notre tradition nous a donné les instructions à suivre pour pouvoir ressentir l'aspect spirituel que revêt l'allumage des bougies. Achetez de beaux bougeoirs, assurez-vous qu'ils soient bien astiqués eux et le plateau sur lequel ils sont posés, afin de souligner l'importance de cette mitsva. Allumer avec de l'huile d'olive est louable en raison de la lumière intense que cela produit. Portez de beaux vêtements lors de l'allumage et, bien sûr, soyez à l'heure (18 minutes avant le coucher du soleil le vendredi). Préparez-vous, réfléchissez et songez à cette expérience extraordinaire.

PARTIE C. LA LUMIÈRE SPIRITUELLE

Les bougies de Chabbat émettent une lumière spirituelle dans notre foyer. Celle-ci reflète l'âme Divine et la lumière du Monde Futur. C'est cette lumière spirituelle qui nous permet, un jour par semaine, de créer un havre de paix, préservé des soucis quotidiens de la semaine. Il est intéressant de noter que la valeur numérique (*guématria*) de *or*, lumière, est la même que celle de *raz*, secret. La lumière symbolisée par les bougies de Chabbat est un secret profond de la Création.

1. Michlé (Proverbes) 20:27 – Une bougie allumée sert de métaphore à l'âme d'une personne.

L'âme d'une personne est la bougie de D.ieu ,qui promène ses lueurs dans les replis du cœur.

נר ה' נשמת אדם חפש כל חדרי בטן:

2. Sfat Emèt, Parachat Ekèv, 5632 – Le jour de Chabbat, le monde « brille » étant donné que la lumière intérieure de chaque chose est perçue plus aisément.

Le monde entier est rattaché et lié à la sainteté .Le Chabbat ,la lumière intérieure de chaque chose est dévoilée et la seule condition pour la voir est d'avoir la volonté de recevoir cette lumière.

שכל העולם יש לו חיבור ושייכות להקדושה ובשבת מתגלה הארה הפנימיות בכל דבר וא"צ רק הרצון לקבל ההארה.

PARTIE D. LE RÔLE DE LA FEMME

Bien que l'homme et la femme aient tous deux l'obligation d'allumer les bougies de Chabbat, elles sont généralement allumées par les femmes. Cette coutume est très ancienne et sert à illustrer le rôle particulier de la femme à imprégner sa maison de la sainteté de Chabbat.

Le Tour (Ora'h 'Haïm 263:1), se basant sur le Midrach, écrit que les femmes en particulier doivent allumer les bougies de Chabbat afin d'aider à réparer leur part dans la faute de Adam et Eve. En faisant entrer le Chabbat et en faisant cela plus tôt que demandé, la femme ajoute de la sainteté à la semaine.

1. Lisa Aiken, To Be a Jewish Woman – Allumer les bougies de Chabbat répare la faute de Adam et Eve

Lorsqu'une femme juive allume les bougies de Chabbat, elle consacre un moment de la semaine à cela et participe ainsi à la diffusion de la lumière dans le monde. Après que Adam et Eve éteignirent la lumière éclatante du Jardin d'Eden par leur faute, leurs descendants se virent confier la tâche de la rallumer. Ceci est partiellement accompli par les femmes lorsqu'elles allument les bougies de Chabbat.

2. Zohar I: 48b – Une femme qui allume les bougies dans la joie amène la paix, la santé et le bonheur dans le monde.

Une femme qui allume les bougies de Chabbat avec le cœur plein de joie amène la paix sur terre, la santé et le bonheur dans sa famille .Elle est bénie d'enfants qui éclaireront le monde par la lumière de la tradition…Elle devra donc être très pointilleuse sur cela.

ואתתא בעיא בחדוה דלבא ורעותא לאדלקא בוצינא דשבת, דהא יקרא עלאה היא לה, וזכו רב לגרמה למזכי לבנין קדישין, דיהון בוציני דעלמא באורייתא ובדחלתא, ויסגון שלמא בארעא ... בגין כך בעיא לאזדהרא בה.

Depuis des générations, la coutume veut que la femme qui allume les bougies saisisse l'opportunité de cet

instant saint pour prier pour le bonheur des êtres qui lui sont chers ainsi que pour les personnes malades et nécessiteuses.

3. **Prière après l'allumage des bougies, Complete ArtScroll Siddur, p.297 – A woman lighting candles has the power to grace her entire household.**

Qu'il soit Ta volonté ,Eternel mon D.ieu ,D.ieu de mes pères d'être bienveillant avec moi) et mon époux ,mes enfants et mes parents (et avec toute ma famille .Bénis-nous et tout Israël d'une bonne et longue vie ,souviens-toi de nous pour le bien et la bénédiction ,rappelles-Toi de nous en nous accordant salut et pitié ,bénis nous par de grandes bénédictions ,couronnes notre maison par Ta Présence Divine résidant au milieu de nous.

Puisses-tu me faire mériter d'élever des enfants et des petits-enfants ,érudits et intelligents ,qui aiment et craignent D.ieu ,des hommes de vérité, saints et attachés à D.ieu ,qui illumineront le monde par la Torah ,la bonté et le service de D.ieu.

De grâce ,écoute ma supplication ,par le mérite de nos matriarches Sarah ,Rébécca ,Rachel et Léa et fais briller notre lumière de sorte qu'elle ne s'éteigne jamais ,et éclaire Ta face afin que l'on soit sauvés .Amen.

יהי רצון מלפניך ה' א-להי וא-להי אבותי. שתחונן אותי (ואת אישי ואת בני ואת אבי ואת אמי) ואת כל קרובי. ותתן לנו ולכל ישראל חיים טובים וארכים. ותזכרנו בזכרון טובה וברכה. ותפקדנו בפקדת ישועה ורחמים ותברכנו ברכות גדולות. ותשלים בתינו. ותשכן שכינתך ביניו.

וזכני לגדל בנים ובני בנים חכמים ונבונים. אוהבי י-י. יראי א-להים. אנשי אמת. זרע קדש בי-י דבקים ומאירים את העולם בתורה ובמעשים טובים ובכל מלאכת עבודת הבורא. אנא שמע את תחנתי בעת הזאת.

בזכות שרה ורבקה ורחל ולאה אמותינו. והאר נרנו שלא יכבה לעולם ועד והאר פניך ונושעה. אמן:

POINTS CLÉS DU CHAPITRE III :

- **Allumer les bougies de Chabbat amène l'honneur et le plaisir dans la maison. Cela crée une ambiance chaleureuse qui unit la famille et garantit le *chalom bayit*.**
- **Allumer deux bougies rappelle les deux mitsvot de Chabbat, chamor et za'hor. Cela rejoint également l'idée que tout est doublé le Chabbat, soulignant la bénédiction que constitue ce jour.**
- **La lumière, en particulier la lumière des bougies, sert de métaphore à la spiritualité.**
- **Les femmes participent à l'allumage des bougies afin de diffuser la sainteté dans le monde et réparer la faute de Adam et Eve.**

CHAPITRE IV. LE KIDDOUCH

Comme mentionné plus haut, le Kiddouch du vendredi soir (puis du samedi matin) est la déclaration officielle de « souvenir » et de sanctification de Chabbat. Une fois que les membres de la famille et leurs invités sont réunis autour de la table de Chabbat, le chef de famille récite le Kiddouch, un passage sous

forme de versets de la Torah concernant Chabbat, puis une bénédiction sur le vin et enfin une bénédiction sur la sainteté de Chabbat.

PARTIE A. UNE DÉCLARATION VERBALE

1. Rambam, Hil'hot Chabbat 29:1 – La mitsva de se souvenir de Chabbat consiste à sanctifier verbalement ce jour et à en déclarer la sainteté sur un verre de vin.

C'est une mitsva positive de la Torah de sanctifier verbalement le jour de Chabbat, comme il est écrit dans le verset : « Souviens-toi du jour du Chabbat pour le sanctifier » [Chemot 20:8]. C'est-à-dire, il faudra prononcer son éloge et proclamer sa sainteté et cela lorsque Chabbat entre et se termine, c.-à-d par le Kiddouch lorsqu'il entre et par la Havdala lorsqu'il se termine.

מצות עשה מן התורה לקדש את יום השבת בדברים שנאמר זכור את יום השבת לקדשו [שמות כ, ח] כלומר זכרהו זכירת שבח וקידוש, וצריך לזכרהו בכניסתו וביציאתו, בכניסתו בקידוש היום וביציאתו בהבדלה.

2. Le Kiddouch du vendredi soir, Complete ArtScroll Siddur, p. 361 – Le Kiddouch traite de la Création du monde et de son objectif : notre intérêt, car Il nous aime.

Les cieux et la terre furent achevés et toute leur armée .Le septième jour D.ieu acheva Son travail qu'Il avait fait et Il arrêta le septième jour tout Son travail qu'Il avait fait .D.ieu bénit le septième jour et le sanctifia ,car en lui Il s'est abstenu de tout Son travail que D.ieu créa afin de faire.

Bénis sois-Tu ,Eternel notre D.ieu ,Roi de l'univers ,qui crée le fruit de la vigne.

Bénis sois-Tu Eternel notre D.ieu ,Roi de l'univers ,Qui nous a sanctifiés par Ses commandements et nous a choisis et nous a fait hériter avec amour et bienveillance de Son Saint Chabbat ,en souvenir de la Création du monde. Car ce jour est en tête des convocations saintes, un souvenir de la sortie d'Egypte .Pour nous Tu nous as choisis et Tu nous as sanctifiés de toutes les nations ,et ton Saint Chabbat ,avec amour et bienveillance Tu nous l'as fait hériter .Bénis sois-Tu D.ieu ,Qui sanctifie le Chabbat.

יום הששי. ויכלו השמים והארץ וכל צבאם:

ויכל א-להים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה. וישבת ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה:

ויברך א-להים את יום השביעי ויקדש אתו. כי בו שבת מכל מלאכתו אשר ברא אלהים לעשות:

סברי מרנן ורבנן ורבותי:

ברוך אתה ה' א-להינו מלך העולם בורא פרי הגפן:

ברוך אתה ה' א-להינו מלך העולם. אשר קדשנו במצותיו ורצה בנו. ושבת קדשו באהבה וברצון הנחילנו. זכרון למעשה בראשית. (כי הוא יום) תחלה למקראי קדש זכר ליציאת מצרים. (כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים) ושבת קדשך באהבה וברצון הנחלתנו:

ברוך אתה ה' מקדש השבת:

C'est généralement le chef de famille qui récite le Kiddouch, bien que tout adulte juif puisse le faire. Il boit ensuite le vin et en donne un peu à tout le monde autour de la table.

PARTIE B. POURQUOI SUR DU VIN ?

Bien qu'il soit également permis de faire le Kiddouch sur du jus de raisin, cette mitsva est idéalement accomplie sur un verre de vin.

1. **Séfèr Ha'hinoukh, Mitzvah 31 [Kiddouch] – Cet usage a pour objectif de graver en nous les messages et l'origine de Chabbat, tout en étant dans un état gai provoqué par le vin.**

La racine de cette mitsva est de nous faire prendre conscience par un acte de l'importance de ce jour, d'implanter en nous la foi en la Création du monde, « Car en six jours D.ieu créa le monde… »

C'est pourquoi nous avons l'ordre de réciter le Kiddouch sur du vin, car la nature de l'homme s'éveille lorsqu'il mange et est joyeux.

משרשי מצוה זו, כדי שנתעורר מתוך מעשה זה לזכור גדולת היום, ונקבע בלבנו אמונת חידוש העולם, כי ששת ימים עשה השם וגו'.

ועל כן נתחייבנו לעשות המעשה עם היין, לפי שטבע האדם מתעורר בו הרבה שהוא סועד ומשמח.

PARTIE C. UNE ORIENTATION SPIRITUELLE

Le Kiddouch de vendredi soir permet de donner une orientation spirituelle au repas de Chabbat qui le suit. Même regarder le verre de vin peut nous plonger dans une atmosphère de sainteté qui définit Chabbat comme un moment de réflexion et de détente.

1. **Rav Its'hak Berkovits, The Jerusalem Kollel – Le Kiddouch de Chabbat est un moment où tout s'arrête, une occasion de comprendre la vie autrement.**

Il est écrit dans le Talmud : « une personne perd un cinq centième de sa vision lorsqu'elle monte de grands escaliers et court pendant la semaine. Il retrouve sa vision en regardant le verre du Kiddouch de vendredi soir » (Chabbat 113b; Michna Beroura 301:1).

Que signifie cela ? Evidemment, ce n'est pas à prendre au sens littéral. C'est une image dont le message est le suivant : lorsqu'une personne est très impliquée émotionnellement dans ses affaires quotidiennes et court frénétiquement pour signer des contrats, sa conception de la vie – sa vision - est éronnée.

Le Chabbat, nous avons l'opportunité de modifier notre conception de la vie. Le monde extérieur, le travail, s'arrête et nous pouvons nous consacrer aux choses qui nous sont importantes. Ceci est le sens de « Il retrouve sa vision en regardant le verre de Kiddouch de vendredi soir. »

POINTS CLÉS DU CHAPITRE IV :

- **Chabbat est formellement « proclamé » dans la maison par la récitation du Kiddouch, une déclaration de la sainteté du jour de Chabbat.**
- **Cette déclaration est faite spécialement sur un verre de vin afin de créer une atmosphère joyeuse.**
- **Le moment où le Kiddouch est récité a un impact puissant : il nous plonge dans l'univers de Chabbat en marquant le début de ce jour saint et il tourne notre attention vers le spirituel plutôt que le matériel.**

CHAPITRE V. LA ‘HALLA

L’objectif principal de la ‘halla est d’honorer Chabbat et de conférer une importance aux repas de Chabbat. Les trois repas de Chabbat comportent tous du pain sur lequel la bénédiction d’usage est récitée. Dans ce chapitre, nous tenterons de comprendre la coutume de manger deux tresses de pain lors des repas de Chabbat et pourquoi ce pain spécifique s’appelle « ‘halla ».

PARTIE A. LE LÉHÈM MICHNÉ (LES DEUX TRESSES)

La tradition veut que l’on ait deux ‘hallot à chacun des repas de Chabbat. En plus de rappeler la notion récurrente du double le Chabbat, les deux ‘hallot symbolisent la double portion de manne que recevaient nos ancêtres dans le désert le vendredi en l’honneur de Chabbat.

1. Chemot 16:22-23, 25-26 – Les deux tresses de ‘halla représentent la manne qui nourrissait miraculeusement le peuple juif dans le désert du Sinaï pendant quarante ans. En semaine, chaque personne recevait seulement une portion de manne, mais le vendredi, la mesure était doublée : une mesure pour le jour-même et une autre pour Chabbat.

Il advint au sixième jour, qu’ils recueillirent une provision double, deux omer par personne et tous les chefs de communauté vinrent annoncer à Moché (Moïse). Il leur répondit : « C’est ce que D.ieu a dit, demain est un jour de repos, un saint Chabbat pour D.ieu. Cuisez ce que vous avez à cuire et faites bouillir ce que vous avez à faire bouillir et tout ce qui reste gardez-le en réserve jusqu’au matin »…

Moché dit : « Mangez-la aujourd’hui car aujourd’hui est un Chabbat pour D.ieu, aujourd’hui vous n’en trouverez point dans les champs. Six jours vous en recueillerez, mais le septième jour est le Chabbat, il n’y [la manne] en aura point. »

ויהי ביום הששי לקטו לחם משנה שני העמר לאחד ויבאו כל נשיאי העדה ויגידו למשה:ויאמר אלהם הוא אשר דבר ה’ שבתון שבת קדש לה’ מחר את אשר תאפו אפו ואת אשר תבשלו בשלו ואת כל העדף הניחו לכם למשמרת עד הבקר: ...

ויאמר משה אכלהו היום כי שבת היום לה’ היום לא תמצאהו בשדה:ששת ימים תלקטהו וביום השביעי שבת לא יהיה בו:

La façon dont est posée la ‘halla sur la table rappelle également la manne, comme nous le voyons dans le passage suivant.

2. Chemot 16:13 et Bamidbar 11:9: La manne était emballée dans des couches de rosée.

Bamidbar 11:9
Lorsque la rosée tombait sur le camp, la nuit, la manne y tombait avec elle.

Shemot 16:13
…Le matin, une couche de rosée s’étendait autour du camp.

Rachi
La rosée descendait sur terre, puis descendait

במדבר יא:ט
וברדת הטל על המחנה לילה ירד המן עליו:

שמות טז:יג
ובבקר היתה שכבת הטל סביב למחנה...

רש"י :
הטל שוכב על המן ובמקום אחר הוא אומר (במדבר יא

sur elle la manne, puis descendait une [nouvelle] couche de rosée sur la manne, si bien qu'elle [la manne] était comme déposée dans un écrin.

ט) וברדת הטל וגו' הטל יורד על הארץ והמן יורד עליו, וחוזר ויורד טל עליו והרי הוא כמונח בקופסא:

3. **Rav Berel Wein, Living Jewish, p. 108 – La nappe et le tissu recouvrant la 'halla symbolisent les couches de rosée entourant la manne.**

La manne qui descendait dans le désert était entourée de deux couches de rosée qui la protégeaient du sable en-dessous et de la poussière au-dessus d'elle. C'est pourquoi nous avons la coutume de placer les deux tresses de 'halla entre une nappe et un tissu spécial. Ce tissu est généralement orné d'une broderie de « Chabbat ». Ainsi, la nappe elle-même devient un souvenir et un symbole de l'histoire du peuple juif.

PARTIE B. LE MESSAGE DE LA MANNE

Les commentateurs indiquent que les détails de l'observance de Chabbat furent révélés pour la première fois au peuple juif lors de cet épisode où deux mesures de manne descendirent en l'honneur de Chabbat (voir Rachi, Or Ha'haïm et Daat Zekénim). C'est pourquoi la manne et Chabbat sont tous deux intimement liés.

1. **Rav Ména'hem Mendel Chneerson, Torat Ména'hem de Chemot 16:31 – Chabbat et la manne illustrent le même thème**

Chabbat et la manne évoquent la même idée de repos et de plaisir :

1. La manne arrivait sous forme comestible, afin que les juifs ne se fatiguent pas à préparer à manger. De même, Chabbat est un jour de repos, une pause des activités fatigantes de la semaine.

2. La manne était particulièrement savoureuse, tout comme Chabbat qui est un jour de plaisir.

La manne et Chabbat ont également un autre thème essentiel en commun : la foi.

2. **Chemot 16:32 suivi de Rachi – Le message de la manne est que D.ieu donne.**

Moché dit : « Voici l'a chose qu'a ordonnée le Seigneur : un Omer plein de manne sera gardé pour toutes vos générations afin qu'elles voient le pain dont Je vous ai nourris dans le désert lorsque Je vous ai fait sortir du pays d'Egypte. »

Rachi
Au temps de Yirmiyahou (Jérémie) lorsqu'il les réprimanda [en disant] : « Pourquoi n'étudiez-vous pas la Torah ? , ils répondaient : « Faut-il que nous laissions notre travail et que nous étudions la Torah ? De quoi vivrons-nous ? »
Il leur amena la coupe de manne et leur dit : « Voyez la parole de l'Eternel » (Yirmiyahou 2:31). Il n'est pas dit « écoutez » mais « voyez ». « C'est de cela qu'ont vécu nos pères. D.ieu a beaucoup de messagers pour préparer de la nourriture pour ceux qui le craignent" [tiré du Mé'hilta].

ויאמר משה זה הדבר אשר צוה יקוק מלא העמר ממנו למשמרת לדרתיכם למען יראו את הלחם אשר האכלתי אתכם במדבר בהוציאי אתכם מארץ מצרים:

רש"י:

בימי ירמיהו כשהיה ירמיהו מוכיחם, למה אין אתם עוסקים בתורה והם אומרים נניח מלאכתנו ונעסוק בתורה, מהיכן נתפרנס, הוציא להם צנצנת המן ואמר להם (ירמיהו ב לא) הדור אתם ראו דבר ה', שמעו לא נאמר אלא ראו, בזה נתפרנסו אבותיכם, הרבה שלוחין יש לו למקום להכין מזון ליראיו:

La foi est une condition requise pour garder Chabbat. Une personne devra se convaincre que travailler un jour en moins n'affectera pas ses affaires ou son gagne-pain. D.ieu bénit notre travail de la semaine (en rapport avec la double mesure de manne) afin de nous permettre de garder Chabbat et de nous abstenir de penser à nos soucis quotidiens. (Voir Sifté 'Hakhamim de Beréchit 2:3)

Dans la courte période où il fut à la tête de la Magellan Fund, entreprise mondialement connue, Morris Smith connu une réussite exceptionnelle qui en ferait rêver plus d'un : il occupa l'un des postes les plus importants et prestigieux à Wall Street, gérant des billions de dollars dans ce qui était alors le plus grand fond de placement mondial. Smith prit la direction de la Magellan Fund en 1990, succédant au légendaire Peter Lynch qui avait transformé la société autrefois peu connue en l'une des plus grandes entreprises mondiales et parmi les plus rentables. Les performances de Smith à la suite de Lynch furent généralement jugées remarquables. Sous sa direction, la Magellan Fund passa de $13 à $20 billion, faisant augmenter la Bourse des valeurs de prés de sept pourcent en deux ans et la plaçant dans la liste des 15 meilleurs fonds de promotion.

Smith, juif pratiquant, prit la direction de l'entreprise en 1990. « Par chance la société connut une réussite et nous avons poursuivi notre ascension. Fidelity compte maintenant plus d'un trillion de dollars à son actif et a enchaîné les succès dans les années 90. » Smith commença sa carrière à Fidelity Investments en 1982 à l'âge de 24 ans, après avoir obtenu un master à la Wharton Business School. Il débuta en tant qu'analyste financier : il cherchait des entreprises et effectuait des analyses de marché. Deux ans plus tard, il commença à gérer de l'argent pour la première fois : « Je gérais déjà de l'argent au bout de deux ans à Fidelity. J'avais entre les mains un billion de dollars dans ce marché hors côte après seulement quatre ans, ce qui était complètement nouveau à l'époque dans le milieu de la finance. J'ai eu beaucoup de chance. »

Même lorsque Smith gérait des billions de dollars, il ne perdait pas en tête sa priorité de faire régner D.ieu et d'amener la sainteté sur terre. Il n'a jamais travaillé pendant Chabbat ni les fêtes juives. « A aucun moment il n'a été question dans ma vie de faire passer mon travail avant Chabbat. » (Par Gail Schiller, Trading Places – Interview of Morris Smith, www.aish.com)

PARTIE C. LA MITSVA DE 'HALLA

Nous appelons le pain de Chabbat 'halla, mais ce n'est vraiment pas le mot approprié. Techniquement parlant, la 'halla est la partie du pain que l'on ne mange pas, c'est une dîme, un pourcentage de pâte prélevé que l'on donnait aux Cohanim (prêtres) comme offrande qui leur était réservée à l'époque du Temple. De nos jours, en l'absence du Temple à Jérusalem, nous ne donnons pas la 'halla à un Cohen, mais nous la brûlons sur le gaz ou dans le four et la jetons de façon honorable en l'enveloppant deux fois avant de la jeter. [Il est absolument interdit de manger cette partie prélevée].

Nous appelons ce pain « 'halla », car la mitsva de prélever en l'honneur de Chabbat a une signification particulière. Nous allons analyser ci-dessous cette mitsva unique et de quelle manière elle est liée à Chabbat.

1. Bamidbar (Nombres) 15:17-21 – La mitsva de prélever une petite quantité de 'halla.

D.ieu parla à Moché en disant : « Lorsque vous arriverez dans le pays où je vous conduis et que vous mangerez du pain du pays, vous en prélèverez une part pour D.ieu. Des prémices de votre pate, vous prélèverez un morceau comme une offrande. Vous prélèverez de la même manière que pour le tribut de la grange. Des prémices de votre pate vous donnerez un tribut à D.ieu dans toutes vos générations. »

וידבר יקוק אל משה לאמר: דבר אל בני ישראל ואמרת אלהם בבאכם אל הארץ אשר אני מביא אתכם שמה: והיה באכלכם מלחם הארץ תרימו תרומה ליקוק: ראשית ערסתכם חלה תרימו תרומה כתרומת גרן כן תרימו אתה: מראשית ערסתיכם תתנו ליקוק תרומה לדרתיכם:

2. **Séfèr Ha'hinoukh, Mitsva #385 – Par la mitsva de 'halla, le pain nourrit notre corps et notre âme. Celle-ci permet également au Cohen d'avoir de la nourriture à sa disposition.**

Voici les raisons de la mitsva de prélever la' halla: étant donné que la vie de tout homme dépend de la nourriture et que le monde vit essentiellement grâce au pain ,D.ieu a donc souhaité nous donner une mitsva que l'on accomplira régulièrement sur le pain que nous mangeons ,afin que la bénédiction vienne sur celui-ci grâce à la mitsva et que nos âmes en reçoivent le mérite .C'est pourquoi le pain nourrit notre corps et notre âme.

De plus ,cette mitsva permettait aux Cohanim, les fidèles serviteurs de D.ieu ,de subsister sans entreprendre de labeur ,car la *terouma* [récolte des champs] qu'ils recevaient sous forme de graine devait être moulue et vannée. Grâce à cette mitsva, ils recevaient de la nourriture sans se fatiguer du tout.

משרשי המצוה, לפי שחיותו של אדם במזונות, ורוב העולם יחיו בלחם, רצה המקום לזכותנו במצוה תמידית בלחמנו כדי שתנוח ברכה בו על ידי המצוה ונקבל בה זכות בנפשנו, ונמצאת העיסה מזון לגוף ומזון לנפש.

גם למען יחיו בו משרתי השם העוסקין תמיד בעבודתו והם הכהנים מבלי יגיעה כלל, שאילו בתרומת הגורן יש להם עמל להעביר התבואה בכברה ולטחון אותה, אבל כאן יבוא חוקם להם מבלי צער של כלום.

3. **Ohel Ra'hel – La mitsva de prélever la 'halla nous fait prendre conscience de la participation de D.ieu dans notre vie et nos actes.**

Lorsque la pâte reçoit le pouvoir de faire vivre une personne] lorsqu'elle est sur le point de monter ,[nous avons l'ordre de prélever la' halla. L'essence de cette mitsva consiste à proclamer sainte une partie de la pâte et reconnaître ainsi la participation de D.ieu dans les actes de l'homme.

בשעה שמתחדש בעיסה הכוח לחיות אדם אז המצווה להפריש חלה. ותוכן החיוב הוא לקרוא שם הקדושה על חלק מהעיסה ולהכיר בזה את השתתפות הקב"ה במעשה האדם.

Semblable à la coutume d'allumer les bougies, la mitsva de prélever la 'halla est une autre caractéristique de la femme juive. Cette mitsva est liée au pouvoir unique de la femme juive.

4. **Rabbanite Tsipporah Heller, How Jewish Women Can Unleash the Holiness of Bread (www.aish.com) – Le rôle de la femme d'imprégner le matériel de spirituel.**

Notre mère Sarah atteignit ce niveau…Le Talmud affirme que son pain restait frais d'un vendredi à l'autre (Beréchit Rabba 60:16). La force divine qu'elle avait sut percevoir – la *Chekhina* (présence de D.ieu) – ne la quittait pas [pendant toute la semaine]. Sarah, dans son rôle de Mère du peuple juif, posa les fondations du futur spirituel de toute femme juive. D.ieu accomplit un miracle pour elle semaine après semaine, laissant ainsi une trace indélébile pas seulement sur elle mais également sur chacun de ses descendants.

Il y a une explication au fait que Sarah fut la seule à vivre ce miracle et non Avraham (Abraham). Homme et femme ont un rôle distinct dans leur élévation spirituelle. Les hommes font descendre la lumière d'en haut sur terre, par l'étude de la Torah qui est un but en soi. Les femmes, elles, élèvent ce monde et le rallient à sa Source. Lorsque Sarah mourut, le miracle ne se produit plus même si Avraham, une fois veuf, continua de prélever la 'halla.

Aujourd'hui également, les femmes ont la préséance sur cette mitsva. Mettant des vies au monde, elles ont la possibilité de réparer celui-ci en le ralliant à sa source, ou de le détruire en ne croyant pas en la Présence de D.ieu. Elles pétrissent la pâte et sentent ses ingrédients, la farine et l'eau (le matériel et le spirituel) s'amalgamer.

Evidemment, la mitsva de 'halla est également liée au Chabbat. Etant donné que c'est un jour où nous nous élevons au niveau spirituel, il convient de faire du pain et de prélever la 'halla pour Chabbat.

5. **Rama, Ora'h 'Haïm 242:1 – Prélever la 'halla fait partie de la mitsva d'honorer Chabbat.**

L'usage est de pétrir assez de pâte afin de pouvoir prélever une quantité de' halla et de faire avec cette pâte le pain qui sera mangé le Chabbat ou à Yom Tov .Cela fait partie de la mitsva d'honorer le Chabbat et on ne devra pas modifier cette coutume.

נוהגין ללוש כדי שיעור חלה בבית, לעשות מהם לחמים לבצוע עליהם בשבת ויו"ט, והוא מכבוד שבת ויו"ט, ואין לשנות.

En semaine, la plupart des gens achetaient le pain au lieu d'en faire. Par conséquent, le pain cuit en l'honneur de Chabbat se fit appeler 'halla, étant donné que l'occasion d'accomplir cette mitsva se présentait le plus souvent lors de la préparation du pain pour Chabbat.

POINTS CLÉS DU CHAPITRE V :

- **Deux tresses de 'halla sont posées au centre de chaque table de Chabbat en souvenir de la double portion de manne qui descendait pour nos ancêtres dans le désert en l'honneur de Chabbat. La façon d'envelopper les 'hallot rappelle également la rosée qui entourait la manne.**

- **La Torah fait le lien entre la manne et Chabbat en dévoilant les lois de Chabbat au moyen de la manne. Tous deux ont en commun les notions de foi, de repos et de plaisir.**

.

- **La mitsva de prélever la 'halla sanctifie la pâte et donc nos repas de Chabbat. Alors qu'en semaine, nous avons pris l'habitude d'acheter du pain, le Chabbat, nous faisons l'effort de faire notre propre pain et accomplissons donc la mitsva de 'halla.**

CHAPITRE VI. ONÈG CHABBAT – LES PLAISIRS DE CHABBAT

Alors que nous honorons Chabbat par les préparatifs effectués en son honneur et par notre soin à ne pas profaner sa sainteté, nous exprimons notre amour de Chabbat en prenant part aux plaisirs physiques de ce jour. C'est ce que signifie l'affirmation de Yechayahou nous enjoignant à « appeler Chabbat un délice. » La sainteté de Chabbat nous invite à goûter aux plaisirs de ce monde. Cette jouissance physique est une caractéristique fondamentale de l'univers de Chabbat.

PARTIE A. LES REPAS DE CHABBAT

Cuisiner spécialement des repas élaborés et toutes sortes de mets raffinés est également un élément essentiel dans l'observance de Chabbat.

1. Rambam, Hil'hot Chabbat 30:7 – C'est une mitsva de manger de bons plats le Chabbat.

Quel est ce « délice de Chabbat » ? Cela fait référence à l'affirmation de nos Sages disant qu'une personne devra spécialement cuisiner des mets délicieux et des boissons spécifiques pour Chabbat, selon ses moyens. Plus une personne dépense de l'argent pour Chabbat et cuisine de bons plats en son honneur, plus elle est digne d'éloges.

איזה הוא עונג: זה שאמרו חכמים שצריך לתקן תבשיל שמן ביותר ומשקה מבושם לשבת הכל לפי ממונו של אדם. וכל המרבה בהוצאת שבת ובתיקון מאכלים רבים וטובים הרי זה משובח.

Manger trois repas est l'un des plaisirs physiques de Chabbat. Le premier repas se fait le vendredi soir, le second le samedi en journée et le troisième le samedi en fin d'après-midi.

2. Ibid. 30:9 – C'est une mitsva de manger trois repas pendant Chabbat.

Un homme a l'obligation de manger trois repas le Chabbat, un le soir, un le matin et un l'après-midi [à partir de midi]. Il faudra s'assurer de ne pas manger moins de trois repas. Même un pauvre nourrit par la charité devra manger trois repas.

חייב אדם לאכול שלש סעודות בשבת אחת ערבית ואחת שחרית ואחת במנחה וצריך להזהר בשלש סעודות אלו שלא יפחות מהן כלל ואפילו עני המתפרנס מן הצדקה סועד שלש סעודות.

PARTIE B. LA NOURRITURE DE L'ÂME

Comme nous l'avons expliqué dans le premier chiour de Moracha sur Chabbat, D.ieu nous offre une âme additionnelle le Chabbat, nous permettant de mieux apprécier la dimension spirituelle ainsi que les plaisirs physiques qui contribuent à nous faire atteindre la Chabbat ménou'ha. Cela confère un aspect plus spirituel à nos repas, participant au bien-être que nous ressentons en ce jour.

1. Talmoud Bavli, Bétsah 16a – Le Chabbat, nous recevons une « âme additionnelle. »

Rabbi Chimon ben Lakich affirmait : « Le Saint Béni Soit-Il donne à l'homme une âme additionelle la veille de Chabbat et la reprend à la fin de Chabbat. »

דאמר רבי שמעון בן לקיש נשמה יתירה נותן הקדוש ברוך הוא באדם ערב שבת ולמוצאי שבת נוטלין אותה הימנו

2. Rachi, ibid. 16a – L'âme additionnelle est un moyen de se délecter encore plus.

« Une âme supplémentaire » - une plus grande disposition au repos et à la joie et une inclination à manger et boire plus.

נשמה יתירה - רוחב לב למנוחה ולשמחה, ולהיות פתוח לרוחה, ויאכל וישתה ואין נפשו קצה עליו:

L'histoire suivante tirée du Midrach, illustre l'influence de cette âme additionnelle que nous recevons le Chabbat.

3. Beréchit Rabba 11:4 – Le Chabbat, la nourriture a tout simplement un meilleur goût.

Notre maitre (Rabbi Yéhouda Hanassi, l'auteur

רבינו עשה סעודה לאנטונינוס בשבת, הביא לפניו

de la Michna) fit un repas pour Antoninous (l'empereur romain), le jour de Chabbat. Il lui servit un plat froid. Antoninous le gouta, et l'aima. Par la suite, Antoninous prépara pendant la semaine un plat chaud. Il fit remarquer à Rabbi Yéhouda : « Le plat que tu m'as préparé était meilleur ! » Ce dernier lui répondit : « Ce plat manque d'une épice spéciale qui était présente dans le plat que je t'avais cuisiné. » Antoninous en fut étonné : « Existe-t-il quelque chose qui manque dans la réserve du roi ? » Rabbi Yéhouda lui répondit : « Oui, le Chabbat manque. As-tu le Chabbat ? »

תבשילין של צונן אכל מהם וערב לו, עשה לו סעודה בחול הביא לפניו תבשילין רותחין, א"ל אותן ערבו לי יותר מאלו, א"ל תבל אחד הן חסרין, א"ל וכי יש קלרין של מלך חסר כלום, אמר לו שבת הן חסרין אית לך שבת.

PARTIE C. ELEVER LE MATÉRIEL

Dans le premier cours, après avoir lu le passage traitant de la ménou'ha et de l'arrêt de mélakha, nous avons compris que le Chabbat est une pause de tout ce qui est matériel. Il semble donc ironique que nous ayons l'ordre de prendre part à des plaisirs physiques tout particulièrement le Chabbat. N'est-ce pas contradictoire ? Non, car vécu correctement, le plaisir physique peut devenir un moyen d'amener la sainteté.

1. Rav Chimchon Pinkous, Chabbat Malkéta, p. 138 – Prendre part aux plaisirs physiques le Chabbat n'est pas contradictoire avec la sainteté du jour, étant donné que le monde lui-même est élevé à un niveau supérieur.

[L'accent mis sur la jouissance physique le Chabbat] nécessite une explication : à priori, il semblerait normal en ce jour saint d'éviter tout ce qui a trait au matériel et aux plaisirs physiques.

En réalité, c'est le contraire de cela. Le plaisir physique (onèg) estfondamental le Chabbat, comme il est écrit dans le verset (Yéchayahou 58:13) : « Si tu apelles le Chabbat un "délice" » – « appeler » signifie donner un nom. Or, le nom représente toujours l'essence d'une chose…

Néanmoins, le monde se repose complètement le Chabbat. Le dévoilement de la Création du monde réduit la nature à néant et le monde s'élève au-dessus de la celle-ci. La sainteté ne *pénètre* pas dans le monde, mais celui-ci perd son statut habituel et s'élève au niveau du Monde Futur.

Par conséquent, il n'est pas nécessaire de s'abstenir de manger et de boire le Chabbat, car en ce jour-là, on ne mange pas la nourriture de ce monde-ci mais du Monde Futur [comme l'indique cette phrase des Sages] : « Les justes

והדבר צריך ביאור, שלכאורה היה ראוי ביום קדוש זה לצמצם בעניני העוה"ז ובכל מה שהגוף נהנה ממנו,

ומשמע דוקא שהעונג הוא יסוד גדול בשבת, שכן כתיב (ישעיהו נ"ח) וקראת לשבת עונג, וקראת היינו קריאת שם ושם הרי מגדיר את כל המהות. ...

אבל שבת שהיא היא ההשבתה הגמורה, ומכח גילוי חידוש העולם מתבטל הטבע כולו, והעולם מתעלה מעל הטבע לגמרי. אין כאן חדירה של קדושה אל תוך עולמנו, אלא שהעולם שובת ממציאותו ועולה לעולם הבא.

א"כ ממילא אין צריך להבטל מאכילה ושתיה, שהאכילה שבו אינה אכילת עוה"ז כלל, אלא אכילת עוה"ב ממש, "צדיקים יושבים ועטרותיהם בראשיהם ונהנים מזיו השכינה", ופשיטא שאכילת עוה"ב אינה

sont assis, des couronnes sont sur leurs têtes et ils se délectent de la Présence Divine » (Berakhot 17a). Ainsi, manger ne contredit pas la sainteté de ce jour.

סותרת שלימות הקדושה.

2. **Rav Mordé'haï Bé'hèr, Gateway to Judaism, p. 102 – Associer les plaisirs spirituels et physiques crée une atmosphère paisible et harmonieuse le Chabbat.**

Pendant la semaine, il y a la plupart du temps un climat de tension et de manque d'harmonie … [par exemple] entre le corps et l'âme. Etant donné que les besoins du corps et de l'âme sont différents et souvent opposés l'un à l'autre. La jouissance physique non accompagnée d'une réflexion entraine rarement une élévation spirituelle ou intellectuelle…

Observer Chabbat nous permet d'aller au-delà de ces zones de trouble et de créer une atmosphère calme et harmonieuse…Si nous mêlons les plaisirs physiques de Chabbat (onèg) aux plaisirs spirituels et partons à la quête de notre âme et de notre esprit dans une atmosphère calme et digne, nous pouvons créer une situation où le corps et l'âme se réjouissent ensembles.

PARTIE D. LES DÉLICES SPIRITUELS

Il est faux de penser que la nourriture est la seule manifestation de plaisir le Chabbat. Chabbat est également un jour de plaisir spirituel.

1. **Rav Eliyahou Dessler, Mi'htav MéEliyahou, Vol. II, p. 14 – Le plaisir physique augmente le plaisir spirituel.**

Nous avons reçu l'ordre de nous délecter le Chabbat avec de la nourriture savoureuse, de beaux vêtements, un lit fait et des bougies allumées, comme il est écrit : «et tu appelleras Chabbat un délice."

Quel est [ce] délice ? C'est se délecter en D.ieu – c'est à dire à propos de D.ieu. Le plaisir doit avoir pour source le spirituel uniquement et non le physique [comme un but en soi]. Telle est la force de la sainteté de Chabbat : grâce à elle, même les plaisirs physiques sont élevés au rang de spirituels!

אך הלא נצטווינו לענג את השבת במאכלים ערבים, בבגדים נאים, במטה מוצעת ובנרות דולקים, וכן כתוב "וקראת לשבת עונג..."

"מאי עונג?... דהאי עונג על ה' הוא" – פי' אודות ה' – שהעונג יבוא מן הרוחניות לבד ולא מן התענוגים הגשמיים. כה גדולה היא קדושת השבת עד שגם אלה מוכנסים על ידה לתחום הרוחניות,

2. **Rav Sim'ha Benyosef, Living Kabbalah, Feldheim Publishers, p. 21 – L'âme additionnelle nous apporte également une sensibilité spirituelle plus forte.**

Chabbat comporte deux aspects: en apparence c'est un jour de repos, mais en réalité c'est un moment d'union avec notre Créateur. De même, notre âme additionnelle a deux dimensions. L'objectif extérieur est, comme l'explique Rachi, de développer nos sens: nous voyons mieux les couleurs, apprécions plus la nourriture, les sons et autres éléments. Cette dimension extérieure nous aide à accomplir la mitsva de se délecter en Chabbat. La dimension profonde de l'âme additionnelle nous aide à diriger nos pensées vers D.ieu. Conséquemment, notre capacité à ressentir Sa Présence est intensifiée, particulièrement lors de la prière. Cette force de concentration spéciale entraine également une élévation du niveau de compréhension intellectuelle ce qui augmente fortement le plaisir d'étudier la Torah le Chabbat…

Etant donné que Chabbat est également un délice spirituel, les offices de ce jour sont plus lents et plus intenses, les repas sont régulièrement interrompus par des discours sur la section de Torah hebdomadaire ou par des chants de louange pour D.ieu et Chabbat. Nous avons également l'habitude de réserver un moment pour l'étude de la Torah. Tout cela contribue au plaisir du Chabbat.

Pour conclure, nous finirons ce cours par une histoire saisissante extraite du Talmud illustrant la valeur inestimable de Chabbat :

3. Talmoud Bavli, Ketoubot 103a – Chaque Erèv Chabbat, Rebbi quittait le Gan Eden pour se rendre chez lui.

Au moment où il allait mourir, Rebbi (RabbiYehouda HaNassi) appella ses enfants et leur dit : « allumez une bougie à ma place, dressez la table à ma place et faites le lit à ma place »… Quelle en est la raison ? Il rentrerait à la maison chaque Erèv Chabbat…

בשעת פטירתו של רבי, אמר: לבני אני צריך, נכנסו בניו אצלו. אמר להם... נר יהא דלוק במקומו, שולחן יהא ערוך במקומו, מטה תהא מוצעת במקומה; ... מאי טעמא? כל בי שמשי הוה אתי לביתיה...

Pourquoi Rebbi reviendrait-il dans ce monde le Chabbat alors qu'il avait gagné sa place dans le Monde Futur?

4. Rav Avraham Pam, Atara LéMélèkh, p. 7 – Chabbat dans ce monde est encore plus grand que le Monde Futur !

Nous apprenons de cet extrait du Talmud une leçon extraordinaire: la grandeur de la sainteté de Chabbat. Rebbi quittait sa place au Gan Eden, là où la Présence de D.ieu était la plus forte, et il couvrait son âme de son corps afin de retourner dans ce bas monde pour apprécier la sainteté de Chabbat et l'honorer par le Kiddouch et les repas. C'était un grand mérite qui lui avait été accordé ; d'autres hommes extrêmement pieux n'eurent pas ce privilège…

Dans les chants de Chabbat, nous proclamons que Chabbat est comparé au « Monde Futur. » Mais au niveau de Rebbi, nous voyons que c'est le contraire : le Monde Futur est comparé au Chabbat. Celui qui atteint le niveau de Rebbi ne reçoit pas un avant-goût de Chabbat, mais Chabbat lui-même ! Un message très profond à méditer ! Cependant, nous devons nous rappeler que nous avons ce mérite (de vivre le Chabbat) uniquement lorsque nous sommes dans « ce monde ». Après cela, il n'existera plus d'occasion semblable.

מהגמ' הנ"ל יוצאים לנו לימודים נפלאים. – גודל קדושת השבת. שרבנו הקדוש עזב את מקומו בגן עדן תחת כנפי השכינה ונתלבשה נשמתו בגופו כדי לחזור לעולם השפל הזה וליהנות מקדושת שבת ולכבד את השבת בקידוש ובסעודה, וזו היתה זכות גדולה כ"כ שאפילו צדיקים גדולים אחרים לא זכו לזה...

בזמירות של שבת אנו אומרים ששבת היא "מעין עולם הבא". אבל ממדרגת רבינו הקדוש חזינן שעולם הבא היא מעין שבת, לא ששבת היא מעין עוה"ב. ומי שהגיע למעלת רבינו הקדוש, במקום ליתן לו מעין שבת, נותנים לו שבת ממש. מה מאד מפליאה ההתבוננות בענין זה! אבל עלינו לזכור שיש לנו הזכות הזאת רק בעודנו בעולם הזה, אח"כ לא תהיה לנו ההזדמנות הזאת.

Le fait que Rebbi aie choisi de revenir dans ce monde chaque Chabbat alors qu'il pouvait rester dans le Monde Futur et profiter de sa proximité avec D.ieu nous fait prendre conscience de la grande chance que nous avons chaque Chabbat de ressentir une sainteté si forte !

POINTS CLÉS DU CHAPITRE IV:

- **Les prophètes nous enjoignent de voir Chabbat comme un délice et d'en faire une expérience merveilleuse en goutant à de bons mets.**
- **D.ieu renforce même notre tendance à prendre part aux plaisirs physiques le Chabbat.**
- **La jouissance physique n'est pas contradictoire avec la sainteté de ce jour. Au contraire, elle l'augmente et permet de créer un environnement propice à la sainteté.**
- **Chabbat est également un jour de plaisir spirituel si nous nous concentrons plus dans la prière, dans les chants et dans l'étude de la Torah.**

SOMMAIRE DU COURS :

QUE SIGNIFIENT LES TERMES « GARDER » LE CHABBAT ET S'EN « SOUVENIR » (CHAMOR ET ZA'HOR) ?

Si Chabbat est un jour spirituel, pourquoi accorder tellement d'importance aux plaisirs physiques de ce jour (onèg Chabbat) ?

Nous nous « souvenons » essentiellement de Chabbat en récitant le Kiddouch, une déclaration verbale exprimant la sainteté de Chabbat. Mais se souvenir de Chabbat ne se limite pas uniquement à cela : tout ce que nous faisons pendant la semaine en son honneur est une forme de souvenir, comme nommer les jours de la semaine en fonction de leur proximité avec Chabbat.

Nous honorons Chabbat de plusieurs manières : (1) nous préservons sa sainteté en nous abstenant d'avoir à l'esprit des pensées matérielles même autorisées le Chabbat et (2) en préparant notre maison et nous-mêmes à accueillir Chabbat avec le respect dû à une reine et une mariée.

QUEL EST LE SENS DE L'ALLUMAGE DES BOUGIES DE CHABBAT ?

Avant l'électricité, allumer des bougies pemettait d'avoir assez de lumière pour apprécier les festivités de Chabbat. De plus, allumer des bougies pour Chabbat honore ce jour en créant une atmosphère intime et paisible dans la maison.

Etant donné que les bougies sont une métaphore de l'âme, l'allumage est une autre manière d'exprimer la sainteté du jour.

Allumer deux bougies le Chabbat rappelle symboliquement les deux mitsvot de ce jour : le repos et l'arrêt de travail. Cela rejoint également l'idée générale que Chabbat est une source de bénédiction dans notre vie.

POURQUOI POSE T-ON TOUJOURS DEUX TRESSES DE PAIN À LA TABLE DE CHABBAT ET POURQUOI SONT-ELLES APPELÉES « 'HALLA » ?

Les deux tresses de pain et la façon dont elles sont posées sur la table symbolisent la manne qui descendait pour nos ancêtres dans le désert. De plus, elles représentent le repos et le délice de Chabbat ainsi que la foi que l'on doit avoir en D.ieu afin d'observer Chabbat avec l'esprit tranquille.

SI CHABBAT EST UN JOUR SAINT, POURQUOI ACCORDER TELLEMENT D'IMPORTANCE AUX PLAISIRS PHYSIQUES DE CE JOUR (ONÈG CHABBAT) ?

Les prophètes nous ont donné l'ordre de nous délecter des plaisirs de Chabbat. Le but de cela est de nous aider à mieux apprécier la sainteté de ce jour et de le rendre plus agréable.

Pendant la semaine, nous vivons dans un climat de tension et de manque d'harmonie entre le corps et l'âme par exemple. Observer Chabbat nous aide à briser ces zones de tension et créer en nous un état d'esprit harmonieux et détendu.