

# La Hala'ha DE LA SEMAINE

## QUELQUES LOIS CONCERNANT LE REPAS :

- Avant de manger du pain ou de la Matsa, on se lave les mains rituellement à l'aide d'un « Kéli » (ustensile), et non pas directement en versant l'eau du robinet – et on récite la bénédiction : « Al Netilat Yadayim ».
- On ne parle pas quand on mange, même des sujets de Torah, de peur de s'étouffer.
- On ne souhaitera même pas : « Bonne santé » à quelqu'un qui éternue, si on est en train de manger.
- Quand on ne mange pas, on doit discuter de sujets de Torah.
- On ne gaspille pas la nourriture ; on ne jette pas des boulettes de pain, on ne salit pas le pain.
- Si on voit de la nourriture sur le sol, on la ramasse.
- On ne donne pas à un animal de la nourriture qui pourrait être mangée par les humains.
- On n'éparpille pas les miettes par terre ; on les ramasse et on les donne à ses animaux.
- Avant de manger quoi que ce soit, on prononce la bénédiction appropriée, même si on ne mange que très peu.
- Après le repas, on prononce les bénédictions appropriées avant d'enlever le pain et la nappe.

F. L. (d'après Junior Code of Law)

Bénéficiez de **15% de remise** + d'une **deuxième paire offerte** avec le code "LA SIDRA"

**VOTRE OPTICIEN A PLEINE VUE**

Nos opticiens vous reçoivent dans les 4 boutiques A PLEINE VUE  
37 Avenue Jules Cantini ② / 35 Avenue du Prado ③  
56 rue de Rome ① / 13 Avenue Maréchal Foch ④

Opticiens A PLEINE VUE

**UNE IDÉE, UN PROJET À DÉVELOPPER?**  
**CONTACTEZ-NOUS!**  
pse-multiservices.com

DÉVELOPPEMENT DE PROJETS DE A À Z !

**DÉPANNAGES, RÉPARATIONS, INSTALLATIONS OU TRAVAUX À RÉALISER?**  
**CONTACTEZ-NOUS!**  
06 64 69 24 40

# La Sidra DE LA SEMAINE

22<sup>ème</sup> année

## HAYÉ SARAH

Adapté d'un discours du Rabbi de Loubavitch

### L'éternelle beauté

Une noble femme disparaît au début de la Paracha de cette semaine (Beréchet 23 :1-25 :18) : Sarah, l'épouse d'Avraham, l'ancêtre du Peuple Juif. Elle avait alors cent vingt-sept ans, ce qui n'est pas un si grand âge, compte tenu du fait qu'elle avait mis au monde son seul et unique enfant, Its'hak, à l'âge de quatre-vingt-dix-neuf ans.

La Torah nous indique son âge d'une manière très précise : sa vie avait été de « cent ans et vingt ans et sept ans ». Les Sages commentent cette expression comme signifiant qu'en ce qui concerne sa beauté et sa pureté spirituelle, quand elle avait cent ans, elle était comme à vingt ans et quand elle avait vingt ans, elle était comme à sept ans.

Cet enseignement à propos de Sarah nous éclaire sur les concepts de beauté, innocence et constance.

Tout le monde traverse une étape d'innocence. Nous regardons alors le monde d'une manière altruiste, sans tenir compte de notre propre égo qui ne nous aveugle pas encore. Malheureusement, pour la plupart des gens, cette disposition ne dure pas. Nous devenons ensuite prioritairement concernés par notre propre personne, par nos désirs personnels. Le moi intime clame sa présence : je veux, je désire, j'ai et je n'ai pas l'intention de partager !

Dans le cas de Sarah, cette innocence ne s'affadit pas. Elle la conserva toute sa vie. Bien plus encore, nos Sages lient cet état de perfection avec sa beauté physique. La pureté intérieure de Sarah irradiait chaque partie de son être.

Cela aurait pu naître du fait qu'elle était retirée du monde, isolée. Mais ce n'était pas son cas : elle était dans le monde, d'une manière sainte mais entièrement immergée. Non seulement son âme, sa vie spirituelle mais également sa vie physique exprimaient sa dévotion à D.ieu.

Pourquoi son corps n'avait-il donc pas vieilli ? Le Rabbi souligne le fait que dans la Paracha de la semaine passée, la Torah nous l'a décrite comme ayant vieilli au point de ne plus pouvoir avoir d'enfants. Et puis, miraculeusement, elle donne naissance à Its'hak. Cela indique clairement qu'en dehors du fait qu'elle bénéficia d'un miracle extraordinaire, Sarah avait changé, avec l'âge, comme tout le monde.

Il est ainsi expliqué que les hauts et les bas, et les changements qui nous assaillent avec le passage du temps peuvent révéler la constance intérieure de notre être. Ce n'est pas malgré ces évolutions physiques mais grâce à elles que notre spiritualité intérieure irradie, intemporellement.

Dans ce sens, nous avons tous l'opportunité de ressembler à Sarah. Grâce aux enseignements de la Torah, nous pouvons regagner et retenir l'innocence dans tous les domaines de notre vie, nous débarrassant de ces aspects de notre égo qui nous coupent de notre véritable personnalité.

Et de la sorte, nous parvenons à un état où notre intériorité pure et sacrée, s'exprime extérieurement dans notre vie physique. Hommes ou femmes, nous semblons changer avec l'âge, mais

suite p. 2

## Edito

### Valeur qui monte

Vivre une période de bouleversements est toujours une aventure. On l'a dit : avec les soubresauts de la finance et de l'économie mondiales, ce sont aussi bien des certitudes qui se sont, pour beaucoup, effondrées. C'est aussi une vision particulière d'un certain progrès matériel éternel vers des lendemains dorés pour le plus grand nombre qui a vu son estimation subir une brutale décote. Des conséquences sur les nations, les entreprises et les hommes, il est partout question et la morosité générale d'atteindre des niveaux inaccoutumés. Certes, libre à chacun de se réfugier dans une gamme de sentiments allant de la mélancolie à la sinistrose. Libre à chacun de choisir de mettre son esprit et son âme à l'unisson de ce qu'il perçoit du monde, comme en une unanimité de la grisaille. Mais n'existe-t-il pas un autre chemin ? Il faut sans doute définir ce que devrait être cette voie différente. En premier lieu, elle devrait conduire à retrouver cette confiance indispensable à la vie collective et individuelle. En second lieu, elle ne saurait constituer sentier de fuite. En d'autres termes, elle ne peut pas être une voie d'oubli du monde ou de repli sur soi mais elle doit être voie d'ouverture et de conscience donnant tout à voir en rejetant au loin la tristesse ou le renoncement. D'une certaine manière, si le chemin existe, il doit être presque tout et son contraire... Cependant, un élément incontournable doit le caractériser. Il doit être marqué d'un sens absolu de la vérité. Sans elle, il ne serait qu'un essai parmi d'autres, bientôt abandonné comme les autres. Avec elle, il est à même de réconcilier ces contraires apparents. Reste à indiquer sa nature. Et si l'étude de la Torah était la réponse. Sagesse Divine, éternelle par nature, d'une indépassable Vérité, d'une inépuisable profondeur. Ouverte sur le monde et ses interrogations matérielles, allant jusqu'au plus profond de l'homme et lui faisant redécouvrir, avec son humilité de créature, sa propre grandeur d'être pensant, elle est ce Texte aux facettes infinies qui donne, tout à la fois, message, sens et clé de décryptage. Ne semble-t-il pas manquer aujourd'hui comme une mise en perspective des choses ? Ne convient-il pas d'abord de l'entreprendre ? L'initiative n'en appartient-elle pas à chacun ? Peut-être est-il encore plus nécessaire à présent de redécouvrir l'héritage qui ne nous avait jamais abandonné ? Pas comme un retour en arrière ou un renfermement, comme une brillante et confiante avancée.

par Haïm Chnéor Nisenbaum



HABAD LOUBAVITCH MARSEILLE

-Rav Yossef Its'hak Labkowski-

Si vous souhaitez dédier la "Sidra de la Semaine" à la mémoire d'un défunt ou passer une annonce publicitaire, contactez Rav Yossef Elgrishi au 06 52 23 77 41



HORAIRE D'ENTRÉE & SORTIE DE CHABBAT HAYÉ SARAH

MARSEILLE  
Entrée ven : 16h53  
Sortie : 17h57

A partir du dim 13 nov Pose des Téléphones : 6h35 Heure limite du Chema : 9h55 Roch 'Hodech KISLEV : jeu 24 & ven 25 nov Molad : mer 23 nov à 22h 28mn 8 'halakim

## ENSEMBLE PRÉPARONS LEUR AVENIR

**4000** enfants ont déjà rejoint l'école juive grâce à notre association

# ASSOCIATION CHOISIR L'ÉCOLE JUIVE

ACCOMPAGNEMENT  
CONSEILS  
BOURSES

PARTENARIAT AVEC 90% DES ÉCOLES JUIVES DE FRANCE

CHOISIR L'ÉCOLE JUIVE

CHOISIR L'ÉCOLE JUIVE  
CHOISIRLECOLEJUIVE.COM

07 69 43 49 25

Ministry of Diaspora Affairs  
LAMORIM UNITED  
YAEI

Si vous souhaitez dédier la "Sidra de la Semaine" à la mémoire d'un défunt ou passer une annonce publicitaire, contactez-nous au 06 52 23 77 41

Attention : ce feuillet ne peut pas être transporté dans le domaine public pendant le Chabbat

en réalité, au fil des années, nous ne faisons qu'exprimer plus profondément notre perfection et notre beauté intérieures.

La vie de Sarah

Qu'est-ce que la vie ?

Après avoir indiqué la disparition de Sarah, la Paracha nous décrit la manière dont elle fut enterrée dans une sépulture très particulière à Hébron. Malgré le fait que le sujet d'ouverture de la Paracha évoque le fait que Sarah ait quitté ce monde, le titre en est 'Hayé Sarah, «la vie de Sarah». Quelle était donc la vie de Sarah, la première Matriarche du Peuple Juif ? Et que nous enseigne-t-elle à nous, aujourd'hui ? Il ne fait aucun doute que Sarah fut surmonter de nombreuses épreuves. Jeune femme, mariée à Avraham, elle découvrit qu'elle ne pouvait pas avoir d'enfants. Malgré cela, elle se consacra à la tâche spirituelle d'enseigner, avec son mari, à tous ceux qu'elle croisait, l'existence de D.ieu.

Rachi nous indique qu'Avraham enseignait aux hommes et Sarah aux femmes. Il est probable d'envisager que, même à cette époque, l'on n'attendait pas que les femmes se soumettent aveuglément aux désirs de leur mari. Les femmes devaient discuter et réfléchir elles-mêmes à la nature de la vie. Sarah inspirait les femmes qui, de concert avec leur mari et leur famille, devenaient adeptes des nouveaux enseignements du monothéisme.

La tâche d'enseigner l'existence du D.ieu Unique, Créateur du Ciel et de la Terre, n'était pas sans risque, loin de là ! La norme était alors d'adorer une grande variété d'idoles. Les Sages nous disent qu'à cause de la croyance d'Avraham et de Sarah, Avraham fut arrêté par le roi Nimrod et jeté dans une fournaise.

Nous pouvons alors aisément imaginer les sentiments de Sarah : l'appréhension, la confiance en D.ieu ? Miraculeusement, Avraham ne subit aucun mal et fut sauvé. Après cela, Avraham et Sarah reçurent l'ordre de D.ieu de voyager vers l'ouest, vers la terre d'Israël. Avraham étaient alors âgé de soixante-quinze ans et Sarah de dix ans de moins. Quand ils parvinrent en Israël, ils continuèrent leur travail de dissémination du monothéisme. Sarah savait qu'il était capital qu'Avraham ait un successeur et aspirait à ce qu'il soit un enfant né de son giron. Dans l'expression de sa douleur à D.ieu, elle donna à son époux sa servante Hagar. Peut-être par cet acte, mériterait-elle, elle-même, de porter un enfant ? Hagar donna naissance à Yichmaël.

Plus tard, D.ieu ordonna à Avraham l'alliance de la circoncision. Son corps physique atteignit alors un nouveau degré de sainteté. Avec cela, vint la promesse d'un miracle : lui et Sarah auraient un enfant. A cette époque, à quatre-vingt-dix ans, Sarah avait dépassé l'âge de la maternité. Elle rit à l'idée d'avoir un enfant mais en fait, elle donna naissance, un an plus tard, à Its'hak dont le nom signifie «rire».

Sarah vit que la question-clé, étrangement d'actualité aujourd'hui, allait être : «qui est le véritable héritier d'Avraham ?» D.ieu avait clairement annoncé que Son alliance unique serait avec Its'hak. Et pourtant, Yichmaël menaçait gravement la vie d'Its'hak.

Avraham, l'expression parfaite de la bonté ne voulut pas, au début renvoyer Yichmaël. Sarah de son côté fit tout ce qui lui était possible pour protéger son fils Its'hak des menaces d'Yichmaël, à la fois physiques et spirituelles.

D.ieu dit alors à Avraham de suivre les conseils de Sarah : elle avait une plus grande force prophétique que son époux, Avraham, et grâce à ses efforts, le Peuple Juif put exister.

Dans notre Paracha, nous voyons après la disparition de Sarah, le succès initial de ses entreprises. En fait, c'est Its'hak qui va perpétuer cette alliance particulière du Peuple Juif avec D.ieu. Le sujet central de la Paracha est son mariage avec Rivkah. Sa jeune femme, Rivkah, devient l'expression vivante de Sarah. C'est ainsi que grâce aux efforts de Sarah, le Peuple Juif, les descendants d'Avraham, Its'hak et Yaakov, commencent à se former. C'est pour cette raison que notre Paracha s'appelle «la vie de Sarah», bien qu'il s'agisse d'événements postérieurs à son départ de ce monde. Car c'est à la lumière d'Its'hak et de son mariage que nous voyons la pérennité de Sarah : tout comme sa descendance est vivante, elle est vivante. Voilà le message que nous envoie Sarah, à nous ses descendants ; faire venir au monde des enfants juifs – soit par l'enseignement que nous dispensons aux autres, soit, avec la bénédiction divine, en élevant et en guidant notre propre progéniture – et perpétuer ainsi la vie pour nous et notre Peuple.

השיחת השבוע מוקדשת  
לע"נ  
Reb ITSHAK ע"ה  
Ben  
Reb YOSSEF ש' CHALEM

## Etude du RAMBAM

**DIMANCHE 13 NOVEMBRE – 19 'HECHVAN**

Mitsva négative n° 114: C'est l'interdiction qui nous a été faite de tondre un animal destiné au sacrifice.

Mitsva positive n° 55: Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'offrir en sacrifice un agneau pascal le 14 Nissan.

Mitsva négative n° 115: C'est l'interdiction qui nous a été faite de sacrifier l'agneau pascal en présence du pain levé.

Mitsva négative n° 116: Il nous est interdit de laisser la graisse non encore offerte du sacrifice pascal jusqu'à ce qu'elle devienne inapte au sacrifice et soit considérée comme un vulgaire reste.

**LUNDI 14 NOVEMBRE – 20 'HECHVAN**

Mitsva positive n° 57: Ce commandement a été ordonné à l'intention de celui qui a été empêché d'offrir la première offrande pascale, afin qu'il sacrifie la deuxième offrande pascale.

Mitsva positive n° 56: Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné de consommer l'agneau dans la nuit du 15 Nissan, dans des conditions précises: il doit être grillé, consommé dans une même maison, il doit être mangé accompagné de pain azyme et d'herbes amères.

Mitsva positive n° 58: Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint de manger la chair du deuxième sacrifice pascal la nuit du 15 Iyar accompagnée d'azymes et d'herbes amères.

**MARDI 15 NOVEMBRE – 21 'HECHVAN**

Mitsva négative n° 125: C'est l'interdiction qui nous a été faite de consommer le sacrifice pascal à demi-cuit ou bouilli dans l'eau, mais seulement rôti au feu.

Mitsva négative n° 123: Il nous est interdit de transporter aucun morceau du sacrifice pascal de l'endroit où l'on s'est rassemblé pour le consommer.

Mitsva négative n° 128: C'est l'interdiction qui nous a été faite de convier un apostat juif à consommer le sacrifice pascal.

Mitsva négative n° 126: C'est l'interdiction qui nous a été faite de convier un habitant étranger à consommer le sacrifice pascal.

Mitsva négative n° 127: Il est interdit à un incirconcis de consommer l'agneau pascal.

Mitsvanégativen°121: Il nous est interdit de rompre un os du sacrifice pascal.

Mitsva négative n° 122: C'est l'interdiction qui nous a été faite de rompre un os du deuxième sacrifice pascal.

**MERCREDI 16 NOVEMBRE – 22 'HECHVAN**

Mitsva négative n° 117: C'est l'interdiction qui nous a été faite de ne laisser

aucune viande quelconque de l'agneau pascal jusqu'au matin, c'est-à-dire jusqu'au matin du 15 Nissan.

Mitsva négative n° 119: Il nous est interdit de garder la viande du deuxième sacrifice pascal jusqu'au matin.

Mitsva négative n° 118: Il nous est interdit de garder la viande de la Haguiga offerte le 14 Nissan jusqu'au troisième jour.

Mitsva positive n° 53: Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint de nous présenter devant l'Eternel durant les fêtes et d'offrir un holocauste.

Mitsva positive n° 52: Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint de monter vers le Temple trois fois par an, selon le verset : «Trois fois dans l'année, tu célébreras des fêtes en Mon honneur» et d'offrir un holocauste nommé 'Haguiga.

**JEUDI 17 NOVEMBRE – 23 'HECHVAN**

Mitsva positive n° 54: Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint de nous réjouir lors des fêtes et d'offrir des sacrifices rémunérateurs (Chelamim).

Mitsva négative n° 156: Il nous est interdit de monter en pèlerinage sans apporter avec nous un sacrifice destiné à être offert au Temple.

Mitsva négative n° 229 : Il nous est interdit d'abandonner les Lévités en retenant, en tout ou partie, la part qui leur est due et la joie qui doit leur être procurée à l'occasion des fêtes de pèlerinage.

Mitsva positive n° 16: Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint de rassembler tout le peuple le deuxième jour de la fête de Souccot à la fin de chaque septième année.

Mitsva positive n° 79: Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné de sanctifier les premiers-nés, c'est-à-dire de les séparer des autres bêtes et de les remettre au Cohen.

**VENDREDI 18 NOVEMBRE – 24 'HECHVAN**

Mitsva négative n° 144: Il est interdit à un Cohen de consommer la chair du premier-né d'un animal lorsqu'il est sans défaut en dehors de Jérusalem. Il est également interdit à une personne non Cohen d'en consommer quel que soit l'endroit où elle se trouve.

Mitsva négative n° 108: C'est l'interdiction qui nous a été faite de racheter le premier-né du bétail pur.

**SAMEDI 19 NOVEMBRE – 25 'HECHVAN**

Mitsva positive n° 78: Il s'agit du commandement nous incombant de prélever le dixième de toutes les bêtes pures nées dans l'année, d'offrir leur graisse et leur sang sur l'Autel et d'en manger le reste à Jérusalem.

## A MON ÂGE... ?

Jetez une pierre dans une mare et observez les ondes qui se propagent tout autour... Il en est de même pour nos actions : des conséquences se créent, dont nous n'avons même pas conscience...

Il y a quelques semaines, je devais me rendre en Floride pour une série de conférences.

Quelques jours plus tôt, un collègue m'avait envoyé par e-mail un article paru dans le magazine Jewish Week : «Comment Laurent rencontra Esther».

C'était un article incroyable à propos d'une femme juive d'origine perse, Esther, âgée de quatre-vingts ans, vivant en Floride, veuve depuis quarante ans. Elle se sentait très seule et avait décidé de s'installer à New York près de sa famille quand une amie lui proposa – et insista lourdement pour la convaincre – de rencontrer Laurent.

Esther et Laurent se rencontrèrent donc effectivement quelques fois et réalisèrent bien vite qu'ils étaient faits l'un pour l'autre. Laurent proposa le mariage. Bien qu'Esther ressentit que son rêve inavoué depuis tant

d'années se réalisait, elle hésitait : «Qu'en penseraient mes enfants et petits-enfants ? Mes amis ? Ma communauté ? Comment réagiraient-ils ?»

Tandis qu'Esther bataillait avec ses doutes, elle tomba – «par hasard» n'est-ce pas – sur une question publiée dans «Ask the Rabbi» de notre site «chabad.org». La question était posée par une vieille dame : «Est-il correct, à mon âge, selon le judaïsme, de chercher à me remarier ?»

Le magazine Jewish Week publiait aussi la réponse que j'avais apportée sur le site : «Il n'y a absolument rien qui s'oppose à votre recherche d'un mari sérieux à votre âge. Vous êtes encore un être humain et vous méritez amour, amitié et support».

Lire cet échange sur Internet avait convaincu Esther de prendre sa décision. Elle annonça la nouvelle à ses enfants et sa famille et, à son grand soulagement, tous se montrèrent très heureux pour elle.

L'article concluait : «Laurent et Esther se sont mariés le 9 septembre 2007».

En lisant cet article, je réalisai avec stupéfaction comment une petite action de notre part peut avoir tellement d'influence sur la vie de quelqu'un que nous n'avons même jamais rencontré. Nos mots, nos actions, nos écrits, nos sourires et nos salutations revêtent tellement de signification et se révèlent si puissants !

C'est avec cette réflexion en tête que je pris l'avion pour la Floride.

Ma première conférence se déroula dans le Campus 'Habad de l'Université de Miami. Là je rencontrais l'épouse du jeune «Chalia'h» (émissaire du Rabbi) de la communauté juive voisine. Elle me raconta que, le Chabbat précédent, elle avait invité à sa table un jeune juif devenu pratiquant grâce à une seule adresse : les réflexions, informations et articles dispersés sur notre site Internet, www.chabad.org !

Le lendemain soir, je devais m'adresser à

un large public féminin dans ce qui est une des plus grandes synagogues d'Amérique «The Shul» à Bal Harbor. On était quelques jours avant Roch Hachana, je basai donc ma conférence sur l'importance de la prière comme moyen de communication avec notre Créateur.

Comme d'habitude, quelques personnes tinrent à me parler personnellement après mon exposé. Une vieille dame se présenta : «Vous savez, nous avons déjà été en contact !»

- Vraiment ? répondis-je étonnée.

- Oui, je vous avais écrit, il y a bien longtemps sur www.chabad.org. Je suis veuve et je vous avais demandé s'il était bien raisonnable, à mon âge, d'envisager de me remarier !

Je n'en croyais pas mes oreilles. Elle se tenait devant moi, la dame avec qui j'avais correspondu l'année dernière et grâce à laquelle une autre femme (Esther) s'était remariée (avec Laurent) ainsi que cela avait été relaté dans le Jewish Week !

Je l'informais immédiatement des conséquences (heureuses) de notre correspondance. Elle m'écouta avec incrédulité en réalisant les effets positifs de sa lettre et conclut : «Si une femme de quatre-vingts ans s'est remariée, peut-être devrais-je redoubler d'efforts pour faire de même !»

Les ondes continuent de se propager...

Hanna Weisberg – Toronto (Canada)

www.chabad.org

Traduit par Feiga Lubbecki

השיחת השבוע מוקדשת  
להצלחת האישה  
נחמה דבורה שתחי'  
בת יוכבד שפרה  
ולכל משפחתה

Extrait  
du Séfer  
Hamitsvot  
(Maïmonide)

Une étude  
quotidienne  
instaurée par  
le Rabbi pour  
l'unité du  
peuple juif

*Beauté Concept*  
distributeur officiel Keragold  
spécialiste en lissage brésilien  
& soin à la kératine

ventes de produits de beauté  
& de soins cheveux de marque

du lun au jeu 10h-19h  
ven 10h-17h  
fermé le samedi

95 rue de Rome - 13006 Marseille  
09 82 50 41 34 www.beauteprice.com

**ACTIVEIMMO**

**GESTION  
TRANSACTION - LOCATION**

tel. 04.91.66.37.82 Fax 04.91.66.89.43  
e.mail : active.immo@wanadoo.fr  
5. bd Louis Salvator 13006 MARSEILLE

Vous souhaitez recevoir la Sidra par e-mail ? Envoyez-nous vos coordonnées par mail à : [bhm13006@gmail.com](mailto:bhm13006@gmail.com)