בס"ד




**Diffusé pour la Gloire d'Hakadoch Barouh' Hou,**
**par la Yéchiva Torat H'aïm Cej Nice**
**5787/2026 – 27ème année**

## Parachat H'ayé Sara
## N° 1006

**Horaires Chabat Kodech Nice**

**Vendredi 6 nov-26 hechvan**

**Entrée de Chabat 16h57**

***pour les Séfaradim réciter la bénédiction de l'allumage AVANT d'allumer***

**Samedi 7 nov-27 hechvan**

**Fin du chémâ 9h14**

**Chiour/Kidouch 11h**

**Chiour Dames 15h45**

**Sortie de Chabat 17h58**

**Rabénou Tam 18h14**

**Roch Hodech Kislev 10 et 11 nov.**

# « Les Trois Tefilot » Par Rav Moché Mergui-Roch Hayéchiva

Les trois TÉFILOT journalières ont été instituées par nos Avot : Avraham, Yts'hak et Yaacov.

La TÉFILA du matin est appelée CHA'HARIT, en référence au mot CHA'HAR, qui signifie lever du jour. À propos d'Avraham Avinou, la TORAH dit : (PARACHAT VAYYERA 19-27) : "Avraham se leva de bon matin et se dirigea vers l'endroit où il s'était tenu devant HACHEM". La prière d'Avraham Avinou était une supplication auprès de HACHEM, pour qu'll épargne les villes de Sédome et Amora de l'extermination, en raison de leur perversité excessive.

La TORAH précise que c'est grâce à la prière d'Avraham que Lot et sa famille ont été sauvés, ainsi qu'il est dit (PARACHAT VAYYERA 19-29) : "Et ce fut lorsque HACHEM détruisit les villes de la plaine, que HACHEM se souvint d'Avraham, et avait fait échapper Lot du milieu de la destruction (...)".

La TÉFILA de l'après-midi est appelée MIN'HA, ce qui signifie : offrande. Il s'agit de l'offrande offerte tous les après-midis au Beit Hamikdach. A propos de la prière de Yts'hak, la TORAH dit : (PARACHAT 'HAYE SARAH 24-63) : "Yts'hak sortit prier dans le champ vers l'heure du soir". Sa TÉFILA était une imploration auprès d'HACHEM, afin de réussir sa vie de couple avec sa future épouse, Rivka, qui arrivait accompagnée d'Eliezer, le fidèle serviteur d'Avraham Avinou.

La TEFILA de ARVIT intervient le soir, en référence à EREV qui signifie : soir. Yaacov Avinou l'a instituée, comme il est précisé (PARACHAT VAYYERA 28-20 à 22) : Yaacov Avinou a demandé avec insistance le soutien de HAKADOCH BAROU'KH HOU, dans le but de surmonter les différents obstacles qui l'attendaient et, surtout, de ne pas subir l'influence de son futur beau-père Lavan. Le verset précise « qu'il passa la nuit, car le soleil s'était couché".

'Hazal, nos maîtres, ont nommé la prière du matin CHA'HARIT pour rappeler à l'homme de s'adresser, dès le lever du jour, au Créateur afin de Le remercier de s'être réveillé et de réussir dans tout ce qu'il va entreprendre au cours de la journée. De même, ARVIT, la prière du soir, est une TEFILA de reconnaissance pour les Bienfaits divins de toute la journée.

La prière de l'après-midi, MIN'HA, est à la fois une offrande et un cadeau. Le sens de cadeau nécessite une explication quant à sa nature. À l'instar de Yts'hak Avinou qui pria au sujet de son épouse, nous sollicitons une faveur divine : construire avec notre épouse une BAÏT NEEMAN BE ISRAEL, c'est-à-dire une famille fidèle à Israël, Amen !

Des différentes prières des Patriarches, nous retenons :

-Avraham Avinou: prier pour le Chalom de la communauté et du monde entier.

-Yts'hak Avinou : prier pour le Chalom Baït.

-Yaacov Avinou : prier pour nous-mêmes, afin de surmonter les épreuves de la vie, et surtout de voir tous nos enfants suivre la voie tracée par nos Pères. Et nous aurons, à la fin de notre vie, la satisfaction d'entendre nos enfants proclamer : CHÉMA ISRAEL !

# Lumière 3 – d'après Toldot Yaakov Yossef

Au traité Yoma 20A le talmud enseigne : le satan n'a pas le droit de critiquer Israël le jour de Kipour. Ramé bar H'ama explique, en hébreu le mot satan est de valeur numérique égale à 364, durant ces jours de l'année le satan peut attaquer Israël, mais comme dans l'année il y a 365 jours – valeur numérique du mot hachana (l'année) il y a donc un jour où le satan reste silencieux c'est le jour de Kipour. Toute la différence se trouve dans le UN, représentant ici D'IEU qui est le Maître du monde, cela veut dire que D'IEU se cache même à l'intérieur du satan *(en réalité il nous faut comprendre selon le discours du Rav : rien dans le monde, dans l'univers, dans la galaxie, et dans toute existence n'est vide du divin, D'IEU se trouve absolument partout, il faut le trouver même dans les énergies négatives, dans le satan, toute la différence que dans certains endroits, certains états, D'IEU se dévoile et se manifeste clairement, alors que dans d'autres IL se cache, IL est voile, l'exercice attribué à l'homme est d'ôter les écrans qui LE dissimule. Pour ce qui est de Kipour, peut-être que le Rav veut nous dire qu'en ce jour la lumière divine qui se répand est telle que même le satan n'y fait plus écran, même le satan laisse apparaître le divin qui l'anime…).*



A travers cette idée nous pouvons mieux comprendre l'enseignement talmudique (Roch Hachana 11A) qui dit que Yossef est sorti de prison le jour de Roch Hachana, c'est en ce jour que Yossef a pris conscience de l'omniprésence divine et ce même dans la prison, symbolisant ici le satan. C'est à l'intérieur même des forces maléfiques que Yossef va reconnaître le divin, et par conséquent ces forces négatives s'évaporent, il en est libéré *(même si le Talmud nous dit que c'est le jour de Kipour que le satan reste muet, selon le discours du Rav c'est à chaque fois et à chaque moment que l'homme est en mesure de museler le satan et ce en reconnaissant que le satan lui-même n'est qu'une enveloppe qui dissimule le divin).* En somme Yossef, en reconnaissant le divin dissimulé dans la prison il a ainsi libéré l'éclat divin – la chéh'ina, par conséquent il est lui-même physiquement libéré de prison.

*(tout ce discours du Rav est vraiment fantastique, il n'y a as deux états l'un obscure et l'autre lumière, tout est lumière, cependant parfois la lumière est manifeste et tantôt elle est à trouver. Mais cette lumière que nous recherchons ne se trouve autre part que dans l'obscurité elle-même ! il ne faut pas fuir l'obscurité mais plutôt extraire la lumière qu'il renferme. Ce qui est d'autant plus passionnant est ce que le Rav nous dit que je comprends ainsi : on est tous emprisonné dans certaines situations qui nous empêchent d'avancer dans la vie ; cela peut être le travail, le couple, la santé etc., et dans ces situations on ne voit pas d'issue, pas de solution, etc., certains courent vers des ségoulot carnavalesques, par ce que l'essentiel n'est pas saisi, parce qu'on occulte l'essentiel. Quel est cet essentiel ? chaque situation emprisonnant l'être dans sa vie n'a qu'un seul objectif, lui permettre de dévoiler le divin, ici, là et maintenant, c'est alors que tous les écrans s'évaporent, toutes les prisons s'ouvrent pour que tu retrouves la liberté. L'épreuve est l'interrupteur de la lumière !*

*Le problème est le déclencheur de la lumière !).*

# Que Suis-Je ? 2. d'après Rav Desler

**Lorsque D'IEU créa l'homme la Tora nous indique « vayipah' béapav nichmat h'aïm » - IL insuffla en l'homme une âme de vie. Cela veut dire qu'il était homme avant de recevoir l'âme ! l'homme a d'abord été créé par le nefech (niveau inférieur de la néchama), c'est-à-dire son égo, au même titre que toutes les créatures vivantes. Cependant le nefech de l'homme est supérieure au nefech des autres créatures, puisque le nefech de l'homme est capable de penser et d'atteindre la sagesse : puisque l'homme est doté d'un intellect – séh'el, de la faculté de la parole – dibour, et de la compréhension des choses – hesber. Ce n'est qu'après avoir été créé par le nefech et ses facultés que D'IEU insuffla en l'homme l'âme – la sainte néchama** ***(il y a dans cette vision du Rav une définition importante du nefech, l'homme a été créé par le nefech, si certains traduisent par l'âme animale, Rav Desler se défait de cette traduction populaire, comprenons bien, comme il le dit, le nefech de l'homme n'a rien d'animal, puisqu'elle contient le seh'el, dibour et hesber, et sur ce nefech avec toutes ses hautes fonctions va se greffer la néchama !)*****.**

**Qu'est-ce que la néchama ?**

**La néchama est une énergie sainte et suprême, elle se nomme ''nichmat h'aïm'' – l'âme de la vie. La sainteté est appelée ''vie'' renfermant le concept d'existence, et l'impureté est appelée ''mort''. C'est le sens du verset « vois J'ai placé devant toi la vie et le bien, la mort et le mal ». La vie est le bien. La sainteté est le bien, l'existence véritable. L'impureté est le mal et la mort** ***(discernez vous la profondeur de cet enseignement, la néchama est ce qui hisse la vie à un niveau supérieur, et qui redéfinit donc le sens même de la vie*****).**

**Au traité Bérah'ot 18B les Sages affirment : les impies sont appelés morts même de leur vivant, les tsadikim sont appelés vivants même dans leur mort ! lorsque l'impie met son nefech au service de la vie de ce monde ci uniquement, tels les animaux, il est appelé mort, parce que leur âme qui est la vie véritable ils l'ont déconnecté** ***(incroyable, la déconnexion d'une partie de mon être est une mort certaine, de surcroît lorsque cette déconnexion touche ce qui dessine ma vie)*****. Pour le tsadik, lorsque le moi essentiel est relié à l'âme de vie, il est éternellement vivant** ***(la vie ne se détermine qu'à travers un élément vivant, bien évidemment, qu'à travers ce qui donne à la vie ce nom dans toute sa dignité et sa noblesse, une vie qui vaille le coût d'être vécu, une vie digne de ce nom, alors que détaché du moi vivant l'être ne peut être que mort, mais rattaché au moi vivant il ne meurt jamais !*****).**

◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊

## Le Livre de Béréchit - D'après Rabi David Abouh'atsira

Tous les Maîtres, aussi bien ceux de la tendance h'asidique que ceux du moussar, ont intitulé le Livre de Béréchit comme étant ''Yésod Haémouna'' – le fondement de la foi. Rabi Bounam de Péchish'a disait qu'il faut étudier les passages de la Tora, depuis Béréchit jusqu'à Michpatim, qui ne contiennent pas beaucoup de commandements, qui nous paraissent comme étant simplement des histoires, comme on étudie le Talmud avec ses commentaires. Le Livre de Béréchit contient toutes les bases de la foi : la création du monde, salaire et sanction sur les comportements de l'homme, l'amour de D'IEU aux Pères du monde, le dévouement des Pères, leur charisme face aux épreuves, et leur proximité avec D'IEU dans toutes les situations de la vie même des plus difficiles. Tout ceci structure la foi. Dès le plus jeune âge il faut enseigner aux enfants le Livre de Béréchit. A fortiori les adultes doivent s'y investir. On ne peut construire une bâtisse sans fondation, ainsi il est impossible d'être croyant sans étudier avec profondeur le livre de Béréchit. Il est inconcevable de se découdre du Livre de Béréchit, tant nécessaire au quotidien.

# La brillance de l'être – par Rav Imanouël Mergui

La Tora nous raconte la rencontre de Yitsha'k avec Rivka sa future épouse. Au chapitre 24 verset 64 la Tora dit « et Rivka leva ses yeux et vit Yitsh'ak », si de prime abord la première rencontre c'est ce regard de Rivka orienté vers Yitsh'ak, il nous faut analyser qu'est-ce qu'elle a vu ? qu'est-ce que la Tora veut que l'on retienne de cette vue ?

Rachi commente : Rivka a vu que Yitsh'ak était ''hadour'' – resplendissant, et ''vétavha mipanav'' – elle est restée surprise. Nous apprenons de ce commentaire deux points. Tot d'abord nous apprenons ce qu'elle a vu : le resplendissement de Yitsh'ak. Il nous faut comprendre ce que signifie qu'une personne est admirable ? nous apprenons également la réaction de Rivka : elle est surprise, voire étonnée. Le premier contact d'une femme envers son mari est de voir sa brillance !

Selon le Maharal (Gour Aryé) Yitsh'ak avait une grande prestance, il allait comme un prince, elle constata son allure royale. C'est ainsi que l'homme doit se comporter, toujours élégant, c'est alors que l'épouse le regardera avec attention et révérence.

Le Midrach Béréchit Raba (60-15) rapporte l'enseignement de Rav Houna qui affirme : Rivka a vu Yitsh'ak au moment où il priait ; effectivement le verset précédent (chapitre 24 verset 63 et rachi) décrit que juste avant que Rivka voit Yitsh'ak il était en train de prier, elle s'est dit ''de toute évidence Yitsh'ak est un grand homme''. Rivka décerne chez Yitsh'ak la qualité de sa prière. Le Midrach ne décrit pas quelle est la particularité de la prière de Yitsh'ak ? peut-être que de voir cet homme prié, même de façon ordinaire, l'a impressionné. Voir Méam Loez qui explique : Yitsh'ak était en train de prier avec une grande kavana (ferveur et concentration). En tout cas il s'agit, selon cette version, d'un regard qui va au-delà du physique et de l'aspect extérieur de Yitsh'ak. Rivka veut visionner l'intériorité de son futur mari, ceci s'exprime bien avec la prière qui est ''l'exercice du cœur''.

Il nous faut certainement relier les deux idées : la brillance de Yitsh'ak s'est dessinée par sa prière, parce que ce qui brille chez l'être n'est autre que le reflet de son intériorité.

De toute cette analyse nous apprenons deux points :

1/ il incombe à l'homme de briller, d'investir dans l'intériorité de son être pour laisser tout son éclat se révéler, si ceci est vrai déjà pour l'homme lui-même ça a une connotation très intéressante au sein du couple envers son épouse. Brille pour que ta femme constate ton éclat !

2/ l'épouse doit constater la brillance de son mari, afin de l'apprécier et de vivre en harmonie avec lui, le rôle de la femme n'est pas de critiquer son mari, de verbaliser ce qui ne va pas chez lui, mais d'exprimer sa surprise et sa bienveillance envers la splendeur de son mari.

La première règle de bonne entente et de plénitude conjugale c'est taire les critiques de façon absolue.

La première réaction de Rivka lorsqu'elle voit Yitsh'ak c'est d'exprimer sa révérence.

C'est ainsi que le deuxième Père d'Israël écrit l'histoire de son couple.

Intéressant de constater que lorsque Rivka voit Yitsh'ak il est en train de prier la prière l'après-midi : minh'a. Cette prière qui se réalise lorsque le soleil décline dans l'après-midi, on se rapproche du coucher du soleil, nous laisse entrevoir un lien avec la brillance de l'être. Si vous avez déjà vu la beauté du coucher du soleil vous saisirez mieux mon discours : lorsque le soleil se couche il rayonne d'une façon très particulière et spectaculaire. C'est à l'instar de ce coucher de soleil que l'homme doit briller. Le déclin de la lumière conduit le soleil à offrir son plus beau spectacle !

Le mot ''minh'a'' renferme notamment l'idée de la ''ménouh'a'' – apaisement : la brillance de l'être lui délivre cet apaisement ; aboutissement puisque c'est la fin de la journée, et, tout éclat de l'être le conduit dans la satisfaction d'avoir réaliser l'existence de son être. Et, à la fin de la journée on ne doit pas dire ''je suis mort'' ou je suis crevé'', ceux qui parlent ainsi ne brillent pas...

**Lekha Dodi dédié à la mémoire de Rav Chimon Haliwa – Rav de Gibraltar, Rav à l'ATIS Nice, Rav à Bayit Vegan**