

LA SIDRA

DE LA SEMAINE

CHABBAT PARCHAT
LE'H LE'HA
SAMEDI 31 OCTOBRE 2009
13 'HECHVAN 5770

43^e année

6

EDITORIAL

par Haïm NISENBAUM

Retour aux fondamentaux

Revenir à l'essentiel. C'est une résolution que l'on a tendance à prendre souvent. Chacun le sait, le ressent avec acuité : les préoccupations du quotidien, les joies et les peines, la vie en somme, tout cela parvient à chasser de l'esprit les choses vraiment importantes, celles que, justement, on aimerait ne jamais oublier... quand on y pense. N'est-il pas justement temps d'y revenir ? N'est-il pas temps de mettre de côté l'accessoire, au moins un instant, pour retrouver le sens de l'essentiel ? C'est ainsi qu'avec la reprise du cycle annuel de lecture de la Torah, nous assistons, éternellement émerveillés du prodige, à la naissance du peuple juif. Abraham, Isaac, Jacob se succèdent au rythme des semaines qui passent et la structure interne qui soutient notre existence se met en place. Nous le savons aujourd'hui : les siècles n'ont pas pu y porter atteinte. Un peuple apparaît dans sa singularité et, surtout, dans son unité.

L'unité du peuple juif, si différente de toutes les autres formes revêtues par ce beau concept, se décline en individualités multiples. Les communautés juives, dans la richesse de leurs coutumes, dans la tonalité de leurs chants, dans la saveur de leur repas, dans la chaleur de leurs émotions,

semblent parfois si dissemblables. Les hommes et les femmes qui les composent ont eux-mêmes des choix de vie, des conceptions des choses par nature éloignés. Pourtant, chacun perçoit comme cette unité, si peu monolithique, est réelle. Au-delà du fondamental amour du prochain, elle exprime quelque chose de plus profond. Les différences ne constituent pas obstacle. Les désaccords éventuels ne sont pas des remises en cause de ce que l'on est. Disons le mot : cette unité d'origine, composée d'éléments disparates que l'on a réunis, cède la place, à son point ultime, à une unité d'ordre supérieur où chacun sait se reconnaître dans l'autre.

Une telle conception ressemble à une douce utopie ? C'est la nature du peuple juif, et la mission qui lui a été confiée, que d'être celui qui croit, agit et réalise. Dans un monde de division, où on finit par penser que tout revient à soi et qu'on est, d'une certaine façon, le centre de l'univers, l'unité est plus qu'un enrichissement. Elle est une évidence. Alors que les tentations de l'oublier peuvent être nombreuses, il nous appartient, jour après jour, de la construire. Ainsi dit la liturgie : «Bénissons, notre Père, tous comme un». «Comme un» pour la bénédiction Divine.

VIVRE AVEC LA PARACHA

Adapté
d'un discours
du Rabbi
de Loubavitch

Lé'h Le'ha La quête de soi

Dans le livre de Zekharia, un passage décrit la rencontre entre un être humain et une armée d'anges. L'homme y est défini comme «un voyageur parmi les sédentaires.»

«Le voyageur» est l'appellation la plus adéquate pour l'espèce humaine qui ne trouve jamais le repos. D'autres créatures se déplacent également, de lieu en lieu, mais seules les migrations de l'homme sont motivées par le désir d'être ailleurs que là où il se trouve présentement. Contrairement aux souris, aux érables et aux anges qui se contentent d'être ce qu'ils sont, l'être humain est constamment sur le qui-vive, aspirant à aller ailleurs et de préférence dans un ailleurs inconnu jusqu'alors.

Le problème est qu'il ne reste nulle part où aller.

Peu à peu, l'homme a conquis le monde. Un jour, l'un d'eux a réussi la conquête du pôle nord et un autre celle du pôle sud. Un autre être humain encore fut le premier à atteindre le sommet de l'Everest et enfin ce fut «le pas de géant» qui laissa sa première empreinte sur la lune.

Alors, que reste-t-il ? Un voyage vers une autre galaxie ? Une incursion dans le futur ? Ces destinations, si toutefois elles sont atteintes, satisferont-elles l'esprit toujours curieux du voyageur ?

Nous avons tous entendu l'histoire de Haïm Yankel, ce pauvre villageois qui avait rêvé qu'un trésor était enfoui sous un pont de la ville de Cracovie. Il s'y rendit et, arrivé, il reconnut le pont de ses rêves. Le gardien, remarquant un rôdeur por-

Horaires d'entrée et sortie de CHABBAT LE'H LE'HA

PARIS — ILE DE FRANCE

Entrée : 17h 15 • Sortie 18h 21

Horaires d'entrée du Chabbat en PROVINCE

Strasbourg	16.54	Bordeaux	17.35	Grenoble	17.09
Lyon	17.12	Toulouse	17.29	Montpellier	17.20
Marseille	17.14	Nice	17.06	Lille	17.08
		Nancy/Metz	16.59		

à partir du dimanche 25 octobre 2009

Heure limite du Chema : 10h00 Pose des Téfilines : 6h22
Fin Kidouch Levana : toute la nuit du dimanche 1^{er} novembre - 15 'Hechvan



Articles et contenu réalisés par le

BETH LOUBAVITCH

8, rue Lamartine - 75009 Paris

Tél : 01 45 26 87 60 - Fax : 01 45 26 24 37

chabad@loubavitch.fr www.loubavitch.fr
Serveur vocal Le'haïm : 01 44 52 02 52

Association reconnue d'Utilité Publique
habilitée à recevoir les DONs et les LEGS

Directeur : Rav S. AZIMOV

LA SIDRA

tant une pelle et montrant des intentions suspectes, prit le pauvre à partie. Ce dernier lui avoua la raison de sa présence. «Des rêves !» s'exclama le gardien ironiquement. « Eh bien moi, la nuit dernière justement, j'ai rêvé que dans la maison de 'Haïm Yankel, le colporteur du village de Usseldorf, un coffre de pièces d'or était enterré sous le mur derrière le fourneau. Et est-ce que je vais voyager jusqu'à Usseldorf pour briser le mur de la maison d'un pauvre hère?». 'Haïm Yankel se précipita sur le chemin du retour, démolit le mur qui se trouvait derrière le fourneau de sa maison et vécut heureux grâce à son trésor caché.

Une fois que tous les voyages ont été épuisés, après que toutes les quêtes ont été réalisées, il reste encore une frontière que peu de gens ont traversée, un territoire qu'encore moins de gens ont conquis : la frontière du moi. Nous parcourons la planète et au-delà, nous élaborons les plans de l'univers et de l'infrastructure de l'atome, à la quête de la moindre indication, du moindre signe qui apporte des éclaircissements, mais combien parmi nous sont entrés à l'intérieur de leur propre âme ?

Lé'h Le'ha, cet appel divin à Avraham qui lance et définit l'histoire juive, signifie littéralement : «va pour toi». «Va pour toi, ordonne D.ieu au premier Juif, pars de ta terre, de ton lieu de naissance et de la maison de ton père, vers la terre que Je te désignerai.» Quand résonna l'appel divin, Avraham pouvait regarder derrière lui et contempler une vie de découvertes et d'accomplissements sans précédents. Il était celui qui avait découvert la vérité du D.ieu Unique, celui qui avait affronté et vaincu le roi le plus puissant de son temps, celui qui avait bravé la fournaise ardente au nom de ses croyances et celui qui avait converti des milliers de gens à la foi et à la croyance monothéistes. Et à tout cela, il était arrivé par lui-même, sans maître, guide ou voix divine pour le diriger, avec rien d'autre que son immense esprit et sa quête passionnée de la vérité pour le conduire.

Et puis, dans sa soixante-quinzième année, survint le commandement divin : «Va pour toi-même !» Maintenant que tu as achevé tes explorations et atteint tes objectifs,

tourne-toi vers l'intérieur et embarque-toi dans un voyage qui te conduira vers l'essence de ton propre être.»

Paradoxalement, plus notre voyage est intime et personnel et plus nous avons besoin d'être guidés et aidés. Un bon sens de l'orientation peut nous guider à travers le circuit routier le plus labyrinthique. Un sens aigu de la communication peut négocier les politiques bureaucratiques les plus tortueuses. Les données et les connaissances emmagasinées dans notre cerveau facilitent notre poursuite de champs d'études nouveaux. Mais si nous sommes à la recherche d'une voie qui nous guide à l'intérieur de nous-mêmes, le savoir et les aptitudes d'une vie entière se trouvent soudain inefficaces. Nous sommes plongés dans l'obscurité, n'ayant pour seul recours que d'appeler notre Créateur : «D.ieu, qui suis-je ?», crions-nous, «D.ieu donne-moi la clé, dis-moi pourquoi Tu m'as créé !»

Ce paradoxe est implicite dans la première directive de la Torah, adressée au premier Juif. Quand Avraham reçoit le commandement : «Va pour toi-même», cet homme plein de ressources, autodidacte, il lui est enjoint de mettre de côté ses talents innés («ta terre»), la personnalité qu'il a développée pendant sept décades et demi d'interaction avec son environnement («ton lieu de naissance»), et la sagesse acquise et formulée par son esprit phénoménal («la maison de ton père») et de suivre «aveuglément» D.ieu «vers la terre que Je te donnerai».

Dans nos voyages extérieurs, notre savoir, nos talents et notre personnalité sont les outils qui nous permettent d'explorer le monde qui est en dehors de nous. Mais dans notre quête de notre moi profond, ces outils qui constituent un «moi» extérieur, superposé, cachent autant qu'ils révèlent, déforment en même temps qu'ils éclaircissent.

Nous les employons dans notre quête, nous n'en possédons pas d'autres. Mais si notre voyage doit nous conduire à la quintessence de notre être plutôt que vers une illusion, il faut qu'il soit guidé par Celui Qui nous a créés à Son image et a dessiné le projet de notre âme dans Sa Torah.

Etude du Séfer Hamitsvot du Rambam (Maïmonide)

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

■ Dimanche 25 octobre – 7 'Hechvan

Mitsva positive n° 60 : Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné que toute bête offerte en sacrifice soit âgée d'au moins huit jours ou plus.

Mitsva négative n° 100 : Il nous est interdit d'offrir sur l'autel le salaire d'une prostituée ou le prix versé en échange d'un chien.

Mitsva négative n° 98 : Il nous est interdit d'offrir sur l'autel du levain ou du miel.

Mitsva positive n° 62 : Il s'agit du commandement nous enjoignant d'apporter du sel avec chaque offrande.

Mitsva négative n° 99 : C'est l'interdiction qui nous est faite d'offrir un sacrifice sans sel.

■ Lundi 26 octobre – 8 'Hechvan

Mitsva positive n° 63 : Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné à propos de la procédure de chaque holocauste.

Mitsva négative n° 146 : C'est l'interdiction qui nous a été faite de manger la chair d'un holocauste.

Mitsva positive n° 64 : C'est l'interdiction qui nous a été enjoint d'offrir l'expiatoire, quel qu'il soit, de la manière prescrite.

■ Mardi 27 octobre – 9 'Hechvan

Mitsva négative n° 139 : Il est interdit aux prêtres de manger la chair des offrandes "à l'intérieur".

Mitsva négative n° 112 : Il nous est interdit de détacher la tête du volatile offert comme expiatoire pendant la "Mélika" (rupture de la tête à l'endroit de la nuque).

Mitsva positive n° 65 : C'est le commandement qui nous a été enjoint selon lequel l'offrande délictive doit être offerte de la manière prescrite.

■ Mercredi 28 octobre – 10 'Hechvan

Mitsva positive n° 89 : Il s'agit du commandement qui a été ordonné aux prêtres de consommer la viande des offrandes consacrées, c'est-à-dire expiatoires et délictives, qui sont les sacrifices les plus sacrés.

Mitsva négative n° 145 : C'est l'interdiction qui nous a été faite de consommer la chair des sacrifices expiatoires et des offrandes délictives hors de l'enceinte du Temple. Elle s'applique aussi aux prêtres.

Mitsva négative n° 148 : C'est l'interdiction faite aux prêtres de consommer des prémices en dehors de Jérusalem.

■ Jeudi 29 octobre – 11 'Hechvan

Mitsva positive n° 66 : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'offrir l'offrande de paix.

Mitsva négative n° 147 : C'est l'interdiction qui nous a été faite de consommer la chair des sacrifices de sainteté inférieure avant l'aspersion du sang.

Mitsva positive n° 67 : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint que l'offrande de l'oblation (Min'ha) soit présentée selon les rites prescrits, en respectant chacune de ses catégories.

Mitsva négative n° 102 : Il est interdit d'employer de l'huile pour l'oblation.

Mitsva négative n° 103 : Il est interdit d'ajouter de l'encens à l'oblation du pauvre offerte comme expiatoire.

Mitsva négative n° 138 : C'est l'interdiction qui nous est faite de manger l'oblation d'un pontife.

■ Vendredi 30 octobre – 12 'Hechvan

Mitsva négative n° 124 : Il nous est interdit de faire cuire avec du levain les restes des oblations.

Mitsva positive n° 88 : Il s'agit du commandement incombant aux prêtres de consommer les restes des oblations.

Mitsva positive n° 83 : Il s'agit du commandement d'accomplir la totalité des devoirs nous incombant lors de la première des trois fêtes de pèlerinage de sorte qu'elle ne passe pas sans que chacun

Retrouvez l'intégralité de l'étude du Séfer Hamitsvot sur notre site www.loubavitch.fr et sur le serveur vocal LEHAIM: 01 44 52 02 52

La Sidra de la Semaine est une publication hebdomadaire éditée par

"La Régie Lamartine" 102 Av. des Champs-Elysées 75008 Paris

Directeur de la publication: Y. Benhamou

Impression: Imprimerie de Chabrol: 189 rue d'Aubervilliers-75018 Paris

Tiré à 35.000 exemplaires Diffusé par e-mail à 15.000 ex ISSN 1762-5440

RECIT DE LA SEMAINE

Notre ascension en Tanzanie

Etude du Séfer Hamitsvot du Rambam (Maïmonide)

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

Nous étions une douzaine d'individus, âgés de vingt à soixante ans, de différents niveaux d'observance religieuse mais nous allions revenir comme un seul groupe.

C'est Rav David Katz, du Beth 'Habad de Hendon (Angleterre), qui organise chaque année un trekking dans des paysages exotiques. Le but du voyage est d'entretenir sa forme physique, de lever des fonds pour les activités du Beth 'Habad et d'offrir aux participants une expérience d'inspiration spirituelle. J'étais le rabbin chargé d'apporter l'inspiration mais c'est moi qui en ai retiré un maximum.

Nous avions assez de temps pour la prière du matin; l'aéroport de Kilimandjaro n'avait sans doute jamais accueilli un Minyane, un groupe de prière d'au moins dix Juifs : nous nous sommes donc installés dans le parking. Nos Kippot, barbes, Tsitsit attiraient l'attention des passants plus habitués à d'autres sortes de touristes ! Et pour poser le Séfer Torah – puisque c'était un lundi, jour de lecture du rouleau sacré – nous avons convaincu un résident que sa voiture serait bénie s'il nous permettait d'étaler notre rouleau sur son capot...

Nous devons avancer afin d'arriver au bivouac avant la nuit.

Bien équipés, nous pensions être prêts pour l'ascension. C'est alors que je remarquai que nous ne pouvions pas apercevoir le sommet et même la majeure partie de la montagne qui s'élançait dans les nuages. Le doute s'insinua en mon esprit : si le sommet était trop haut pour être vu, peut-être était-il trop haut pour être atteint !

J'avais escaladé Table Mountain au Cap et cela n'avait pas été facile. Et le Drakensberg en Afrique du sud : exténuant. Mais je me souvenais avoir aperçu leur sommet avant de les attaquer.

Je m'étais vraiment bien préparé pour cette expédition. Pas seulement avec quatre mois de longues marches : non, une préparation spirituelle. La Kabbala évoque deux sortes de montagnes : celles de lumière et celles d'obscurité.

Une montagne est un morceau de terre propulsé vers le ciel, un peu comme la personne qui veut s'élever au-dessus de la banalité terrestre afin de se rapprocher de D.ieu. C'est peut-être de là que provient cette envie humaine d'escalader les montagnes : un appel de l'âme à s'élever au-dessus de la médiocrité. Parfois, vous pouvez prévoir votre trajectoire : avant même de commencer, vous voyez où vous arriverez. C'est cela, une montagne de lumière, celle dont on aperçoit le sommet. Certes, l'ascension n'est pas facile mais elle a un sens. Vous constatez que chaque pas vous rapproche du but. Mais parfois il y a des buts impossibles, vous ne vous voyez pas capable de les atteindre. C'est la montagne d'obscurité. Vous

avez besoin d'accorder votre confiance à d'autres personnes pour vous guider vers des sommets que vous ne pouviez même pas imaginer. Ce genre d'ascension exige d'engager toutes vos capacités ; parfois, au cours du processus, vous avez l'impression de ne jamais y parvenir, de perdre votre temps. Mais avec une bonne dose de confiance en D.ieu – et de confiance en vous – vous y arriverez. Et alors vous serez devenu quelqu'un d'autre, de fait vraiment vous-même !

Un dernier regard à la civilisation et nous partons. Le paysage est d'une beauté à couper le souffle, nous sommes suprêmement conscients des merveilles de la Création de D.ieu. Après un coucher de soleil magique reflété sur la neige du Kilimandjaro, nous assistons à l'apparition des étoiles, un spectacle infini, comme la Création. Et dire que D.ieu recrée tout cela et le vaste monde chaque nanoseconde par Sa parole...

A deux heures du matin, nous repartons : la respiration devient de plus en plus difficile ; le ciel est parsemé de diamants mais nous sommes trop occupés à trouver notre souffle.

«Encore loin ?» Nos guides ont dû prendre des cours de psychologie : «A mi-chemin», n'arrêtaient-ils pas d'affirmer encore et encore, impassibles.

Chaque matin nous lisons dans nos prières que chaque âme doit louer D.ieu. Le Talmud relie le mot «Nechama» (âme) au mot «Nechima» : pour chaque souffle, il y a de quoi remercier D.ieu !

Le Talmud nous enseigne de prononcer la Amida, la prière principale, avec les yeux dirigés vers le bas mais le cœur vers le haut : leçon d'humilité de l'homme, de grandeur de D.ieu. L'escalade du Mont Méru me donne une autre perspective : regarder combien il nous reste à grimper est désolant. Il vaut mieux surveiller chaque pas que nous entamons et apprécier les efforts déjà accomplis. Il en va de même dans notre processus d'approche du judaïsme. Avancez petit à petit, vous êtes déjà sur la voie vers les sommets.

Le soleil se lève : maintenant je comprends pourquoi les guides voulaient commencer l'ascension la nuit. Si nous avions distingué les pentes vertigineuses et les amas de roches que nous avons franchis, nous n'en aurions pas eu le courage ! Parfois on avance mieux dans la vie quand on ne voit pas l'image en entier... Mais vous avez besoin d'un guide qui connaît la route...

Durant cette ascension, nous avons appris quelques mots de Swahili : celui que nous avons entendu répété encore et encore, c'est «Polé, Polé». Traduction ? «Continue ! Ne perds pas espoir ! Encore un peu !» N'est-ce pas tout le message du judaïsme, de ne jamais perdre espoir ?

Une nouvelle montagne, un pic encore plus haut. Nous sommes pétrifiés mais «Polé, Polé !» Avancez !

Les derniers pas semblent durer une éternité : il n'y a plus de chemin tracé et la roche semble verticale. Soudain, Rav Katz avance et s'écrie : «Je vois le drapeau !» (un drapeau tanzanien est planté au sommet).

Si lui a vu le drapeau, c'est qu'on y est. Un dernier sursaut d'adrénaline me propulse, j'aperçois moi aussi le drapeau mais il faut encore grimper ! Je réalise alors ce que le Rabbi avait répété : quand nous verrons l'étendard de la libération avec Machia'h,

de nous ait présenté toutes les offrandes qu'il doit apporter.

Mitsva négative n° 155 : C'est l'interdiction de tarder dans l'accomplissement d'un vœu, de dons volontaires et des autres offrandes que nous nous sommes engagés à faire.

■ Samedi 31 octobre – 13 'Hechvan

Mitsva positive n° 84 : Il s'agit du commandement nous incombant d'apporter tous les sacrifices au Temple exclusivement.

Mitsva positive n° 85 : Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné d'apporter au Temple toute offrande nous incombant, qu'il s'agisse d'un sacrifice expiatoire, d'un holocauste, d'une offrande délictive ou d'un sacrifice rémunérateur, même si la décision d'apporter cette offrande a été prise en dehors du pays d'Israël.

Mitsva négative n° 90 : C'est l'interdiction d'immoler aucun animal destiné au sacrifice en dehors du parvis du Sanctuaire et c'est ce que l'on appelle "immoler à l'extérieur"

bien que cela aura pris plus de temps que nous l'avions pensé, il est là et attend nos derniers efforts !

Pas d'orchestre ou de feu d'artifice quand nous parvenons au sommet. Et le ciel ne s'est pas ouvert. Nous étions heureux certes mais épuisés. Etrangement, on pouvait capter le réseau téléphonique et nous en avons profité pour envoyer des texto à nos amis.

Avant même que j'ai pu savourer l'instant, un des membres de ma synagogue me répondit par texto : «Bravo ! Mais maintenant, il faut redescendre !»

Arriver au sommet est une sensation formidable. Mais on ne peut pas vivre au sommet : ni eau, ni végétation, un froid glacial la nuit, une chaleur suffocante le jour, pas assez d'oxygène et... le vertige.

Aspirer à des hauteurs spirituelles est admirable mais le vrai défi, c'est de traduire ces valeurs au ras des pâquerettes, savoir redescendre.

De retour à la base, nous avons rencontré un jeune Juif de San Francisco, prêt pour débiter l'escalade. La dernière chose qu'il devait s'imaginer accomplir en Afrique, c'était de mettre les Téfiline mais quand un groupe de Juifs ayant concrétisé l'escalade du Mont Méru le lui proposa, il ne put refuser.

A l'hôtel, nous avons rappelé à une Juive américaine venue pour un safari d'allumer les bougies de Chabbat, nous avons appelé à la Torah un homme d'affaires de passage et avons célébré Chabbat avec une douzaine d'Israéliens, ravis de l'exotisme ambiant.

Les patrons de l'hôtel s'étaient pliés en quatre pour satisfaire nos exigences de Chabbat et de cacherout : ils nous réservèrent une partie de la cuisine et enlevèrent la télévision du lobby afin qu'il puisse nous servir de synagogue. Le chef partit pêcher lui-même des poissons avec écailles et nageoires pour notre traditionnel gefilte-fish.

Et si vous vous rendez au Serena Lodge du Lac Manyara, ne soyez pas surpris de trouver du «cho-lent» sur la carte ! Le chef en est devenu accro !

Rav Ari Shishler – directeur de Chabad Strathavon, Afrique du Sud
www.chabad.org - traduit par Feiga Lubecki

ÉTINCELLES DE MACHIA'H

Le pouvoir de la joie

La 'Hassidout pose un principe essentiel : «La joie brise les barrières». A cette idée, il faut ajouter qu'elle brise aussi les limites de l'exil et hâte la venue de Machia'h. C'est dans le même sens qu'il est écrit à son propos (Béréchit Rabba 85 : 14 sur Miché 2 : 13) : «Celui qui brise (les limites) montera devant eux».

(d'après un commentaire du Rabbi de Loubavitch, Chabbat Parchat Toledot 5741) H.N.

LE COIN DE LA HALA'HA

Qu'est-ce que le Kidouch ?

«Souviens-toi du jour du Chabbat pour le sanctifier» (Exode 20.8).
C'est un commandement de mentionner la sainteté du jour du Chabbat à son début, c'est-à-dire le vendredi soir. Ceci s'accomplit par la récitation de versets rappelant l'importance du Chabbat (en reconnaissant que :
1) D.ieu a créé le monde en 6 jours et, le septième, Il s'est reposé ;
2) D.ieu a fait sortir le peuple juif de l'esclavage d'Egypte et nous a donné le repos du Chabbat).

Avant d'entamer le repas du vendredi soir, le maître de maison (et, dans de nombreuses familles, tous les hommes présents) récite le Kidouch en tenant un verre rempli de vin cachère. Le Kidouch est récité debout devant tous les convives qui se tiennent debout également. Celui qui désire se rendre quitte de l'obligation du Kidouch doit en écouter chaque mot et répondre Amen aux deux bénédictions (sur le vin et sur la sainteté du Chabbat et du peuple juif). Il est d'usage de donner à boire quelques gouttes du vin à chaque participant.

Le Kidouch n'est validé que s'il est suivi d'un repas à base de pain ou, éventuellement, de gâteau.

On récite également le Kidouch dans la journée de samedi, normalement après la prière du matin.

Il est préférable d'utiliser du vin ; à défaut on peut réciter Kidouch sur du jus de raisin cachère. Si l'on ne dispose ni de vin ni de jus de raisin – ou qu'on est incapable d'en boire un demi verre – on peut réciter le Kidouch sur les 'Halot (les pains de Chabbat). On se sera au préalable lavé les mains rituellement avec la bénédiction «Al Netilat Yadayim» afin qu'il n'y ait pas d'interruption entre la bénédiction «Hamotsi» sur les 'Halot et leur consommation.

Quand on récite le Kidouch sur le verre de vin, on recouvre d'abord les deux 'Halot qui rappellent la double bénédiction du Chabbat.

Avant de manger le pain, on le trempe trois fois dans le sel. On distribue les morceaux à tous les convives.

F. L. (d'après le Sidour)

TU AS ENTRE 12 ET 14 ANS

**Viens te faire de nouvelles amies
et passer des après-midi inoubliables
le dimanche à Beth 'Haya Mouchka
49 rue Petit - 75019 Paris
de 13h 30 à 16h 30**

**Ateliers de peinture, couture, cuisine
danses traditionnelles, sorties etc...**

et en prime un voyage de 3 jours en Europe

Renseignements au 06 20 21 89 58

PAF : 5 €

Cacher 'Halavi
sous le contrôle
du Beth Din
de Paris



LA REGATTA

ITALIAN TRATTORIA

PIZZA PASTA SUSHI CREPES

Vous accueillez du dimanche au vendredi midi
et Motsaé Chabbat

Infos et menus :

www.mangercacher.com

LIVRAISON A DOMICILE

6, rue du Ponceau - 75002 Paris

Métro : Réaumur Sébastopol

Tél: 01 40 26 89 79

FABRICANT VENTE DIRECTE

LAMYLITERIE

DÉPOSITAIRE DE GRANDES MARQUES: EFEDA, TRECA, DUNLOPILLO, MERINOS, SIMMONS

**Matelas - Sommiers
Banquettes - Clic-clac
Lits Gigognes
Lits électriques**

Jusqu'à
**50% moins cher,
que leurs
équivalents griffés**

Système d'assemblage
exclusif

Ouvert du
Dim. au Vend.
Fermé le Samedi

01 47 00 73 55
3, rue du Commandant Lamy - 75011 Paris
Métro: Voltaire ou Bastille
www.lamyliterie.fr
Pour tout achat, nous vous offrons une couette !!

TTP SA

Les Énergies Renouvelables

Vous souhaitez travailler de chez vous.

TTP vous offre l'opportunité de devenir
partenaire et vous propose une source de
revenus complémentaires sûrs.

Prise de rendez-vous téléphonique qualifié
auprès des particuliers....

Recevez jusqu'à 500 € par contrat finalisé.

Pour en savoir plus, contactez-nous au

0810 810 718
Prix d'un appel local

" Fini les
superpositions
et les jupes
tirailées! "

Bon d'achat offert !
5€
CODE : TSNIDRA
pour toute commande
supérieure à 40€ payée
sur notre site
internet
Valable jusqu'au 20/12/2009

Suzy Rose

PARIS

La première marque de vêtements tsnout pour femme

" Enfin !
le prêt à porter
100% féminin
100% tsnout "

" Tsnout et
fière de l'être "

EN VENTE SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE

www.suzyrose.com

STOCK PREMIUM

spécial communautaire

SPECIALISTE EN COSTUMES
DE GRANDES MARQUES

Show Room de 400 M² Hommes & Femmes

Une multitude d'offres...

Costume + Chemise + Cravate = **99 €** l'ensemble
Près de 10.000 pièces de Grandes Marques à prix d'entrepôt
Cuir - Jeans - Costumes - Chemises - Chaussures - Pulls - Maille - Accessoires...

Paiement en 3 fois sans frais

25, RUE Richard Lenoir - 75011 Paris

(M° Voltaire - Près de la Place Léon Blum)

Ouvert le dimanche de 10h à 20h - Tél: 01 43 67 51 91



Votre Boîte de Tsédaka est pleine !

Vous pouvez

la rapporter au 8, rue Lamartine - Paris 9° (M° Cadet)
Beth Loubavitch: ou 55, rue Petit - Paris 19° (M° Ourcq)
nous contacter par téléphone au 01 45 26 87 60
Nous nous ferons un plaisir de venir la chercher

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