

Moché dit aux Enfants d'Israël que D.ieu ne lui a pas permis d'entrer en Terre Sainte et qu'il ne pourra la contempler que du haut d'une montagne. Il poursuit la répétition de la Torah, évoquant les événements sans précédent qui se sont produits depuis la sortie d'Egypte. Il prédit que des générations futures se détourneront de D.ieu, pratiqueront l'idolâtrie, perdues parmi les nations, mais qu'elles reviendront à D.ieu et Ses commandements.

La Paracha inclut les Dix Commandements, le Chéma Israël, les Mitsvot de l'amour du prochain, de l'étude de la Torah, des Tefilines et des Mézouzot

Deux versions

Parmi les nombreux thèmes de la Paracha de cette semaine, on peut relever la répétition des Dix Commandements (ou plus exactement des Dix Déclarations). Moché expose à la nouvelle génération les événements passés et reformule, à son intention, les Dix Commandements.

En réalité, ainsi que le soulignent le commentateur Ibn Ezra et d'autres Sages, il existe certaines variations mineures entre les deux versions. Parmi celles-ci, on observe, dans la nouvelle version, l'insertion de la phrase : « Comme Je vous l'ai ordon-

D'après un enseignement du Rabbi de Loubavitch

né » en relation avec les quatrième et cinquième Commandements : l'observance du Chabbat et l'honneur dû aux parents.

Une question pourrait se poser quant au moment où D.ieu nous aurait précédemment commandé d'observer le Chabbat et d'honorer nos parents. Rachi, anticipant cette interrogation, explique que les commandements relatifs à l'observation du Chabbat et à l'honneur des parents avaient déjà été prescrits en un lieu nommé « Mara », où les Juifs séjournèrent peu après avoir traversé la mer. La Torah y relate que D.ieu leur remit à cet endroit certains commandements ; toutefois, le texte ne spécifie pas la nature exacte de ces prescriptions.

Qu'est-ce qui distingue le Chabbat de l'honneur dû aux parents ?

Pour quelles raisons ces deux commandements ont-ils fait l'objet d'une sélection parmi l'ensemble des autres, et nous ont ainsi été communiqués à « Mara » ?

D'autre part, pour quelle raison est-il nécessaire de patienter jusqu'au livre de Devarim afin de constater que l'observation de ces lois nous avait déjà été prescrite antérieurement ? Afin de répondre à ces questions, il

convient de présenter au préalable deux scénarios qui existent par rapport à l'observance de ces deux commandements en particulier.

Les deux scénarios du Chabbat

Il est possible d'observer le Chabbat parce que c'est un jour sacré ; un jour durant lequel l'individu peut se consacrer à la dimension spirituelle et ressentir un goût du paradis au sein de l'existence terrestre. Dans ce mode de perception, le Chabbat n'est pas envisagé comme un moyen d'évasion, mais plutôt comme une manière de se dépasser.

Pour certains individus, toutefois, le Chabbat revêt une apparence radicalement différente et répond à une exigence d'une autre nature. C'est une journée permettant de s'extraire des afflictions et des angoisses de la semaine écoulée. Le Chabbat s'apparente ainsi à une ville de refuge face au labeur, à la souffrance et à la négativité de la semaine passée.

Les deux scénarios relatifs à l'honneur dû aux parents

Il convient également de distinguer deux scénarios dans la manière dont nous observons le commandement d'honorer nos parents.

Pour certains, le parent constitue le

Suite en page 2

EDITO

UNE ATTENTE QUI FAIT SENS

Le peuple juif est, comme par nature, celui du temps long. Il ne peut être analysé, et encore moins compris, à l'échelle de l'histoire immédiate. L'observateur ne peut que relever que, dans des situations qui scellent habituellement la disparition d'un peuple, les Juifs ont toujours su dépasser la tragédie et reconstruire ce que leurs ennemis avaient voulu détruire. Le 9 Av en constitue le plus criant exemple : le Temple de Jérusalem est détruit, le peuple est emmené en exil, tout espoir d'indépendance et de liberté perdu. Ce type de tragédie n'est sans doute pas unique dans l'histoire ; combien de peuples ont vu leur existence anéantie sous les coups de plus puissants qu'eux. Puis ces peuples ont disparu, fondus dans la civilisation dominante. Cela paraissait inévitable. Pour le peuple juif, le 9 Av fut un drame, de plus répété au cours des siècles, mais aussi le début d'une attente.

Nos sages l'expriment en une phrase célèbre : dès le jour de la destruction, nous disent-ils, « immé-

diatement le sauveur du peuple juif vit le jour », le Machia'h. Alors que le calendrier nous ramène à une telle date, nous sommes donc invités à la vivre sous ses deux aspects. Certes, on ne saurait oublier la perte du Temple ; elle reste profondément gravée, avec toutes ses conséquences, dans notre conscience. Mais cela ne peut nous conduire au renoncement ou à la désespérance. Bien au contraire, l'idée, audacieuse, est de ne pas oublier tout en entreprenant l'indispensable reconstruction. Aujourd'hui, chacun constate que ce qui semblait impossible s'est réalisé. Le peuple juif est toujours présent au cœur de l'histoire, toujours prêt à en relever les défis. Il en est capable car une force différente le soutient et l'anime : son attachement à D.ieu et à Sa Torah.

C'est ainsi que le temps passe ou plutôt que chacun donne sens à son passage, car c'est de l'action des hommes que l'univers est fait. Notre attente impatiente fonde éternellement notre espoir et, par là-même, notre joie et notre vie. Puisse-t-elle être couronnée par la réalisation concrète de son objectif.

par 'Haïm Chnéor Nisenbaum

5786 / N° 41

(59^{ème} année)

**CHABBAT
PARACHAT
VAET'HANANE**

CHABBAT NA'HAMOU

SAM. 25 JUILLET 2026
11 AV

AVOT 3



BETH LOUBAVITCH
ÎLE-DE-FRANCE

JEÛNE DU 9 AV : DÉBUT : MERCREDI 22 JUILLET À 21H 42

FIN : JEUDI 23 JUILLET À 22H 29

ÎLE-DE-FRANCE



Horaire d'entrée et sortie de

CHABBAT VAET'HANANE

vendredi 24 juillet

ENTRÉE 21h 22 **Sortie : 22h 38**

PROVINCE

Bordeaux	21.19	Lyon	21.01	Nice	20.44
Deauville	21.33	Marseille	20.51	Rouen	21.29
Grenoble	20.55	Montpellier	20.58	Strasbourg	20.59
Lille	21.26	Nancy	21.06	Toulouse	21.07
		Nantes	21.31		

A partir du dimanche 19 juillet | Pose des Tefilines : 4h 44 | Heure limite du Chema : 10h 02 | Fin de Kidouch Levana : toute la nuit du mardi 28 au mercredi 29 juillet 2026

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 | www.loubavitch.fr
chabad@loubavitch.fr | Association reconnue d'Utilité Publique, habilitée à recevoir les DONS et les LEGS - Directeur : Rav S. AZIMOV

représentant de Dieu sur terre. Ainsi que l'énonce le Talmud : « un individu dispose de trois partenaires : un père, une mère et D.ieu ». Par conséquent, lorsque nous honorons l'un de ces partenaires, nous procédons simultanément à la reconnaissance et à l'honneur des autres. Nous considérons nos parents comme des figures d'autorité et plus grands que la vie elle-même. Pour d'autres, l'honneur envers les parents repose sur une raison nettement plus simple. Les parents sont, avant tout, des nourriciers. Ils nous ont transmis la vie et continuent de nous soutenir en pourvoyant à nos besoins essentiels. Ils nous assurent une sécurité au sein d'un monde par ailleurs effrayant et précaire. En les honorant, nous manifestons notre gratitude pour les actes qu'ils ont accomplis à notre égard. Ces deux approches sont pertinentes. Toutefois, lors de périodes d'adversité, de crises et d'« amertume » (signification du mot hébreu « Mara », le lieu où fut initialement reçu ce commandement), nous sommes davantage enclins à apprécier le Chabbat pour sa capacité à dissiper la douleur et à nous procurer un sentiment de repos et de sérénité, nous permettant ainsi de faire face à l'avenir. De la même manière, lorsque nous éprouvons de l'insécurité ou traversons des expériences amères, nous ressentons la nécessité de trouver réconfort et consolation dans l'étreinte de nos parents. En période de prospérité et de joie, nous aurions plus tendance à considérer le Chabbat et les parents comme des moyens permettant d'atteindre des objectifs spirituels supérieurs, plutôt que comme des sources primordiales de sécurité et de secours. Ainsi, lorsque les Juifs se trouvaient à « Mara », ils avaient déjà reçu l'ordre d'observer le Chabbat et d'honorer leurs parents. Il s'agissait là de la manière dont D.ieu leur signifiait que ces deux commandements possèdent la capacité de nous extraire de l'amertume de la vie.



La transition de « Mara » vers le Sinaï

Toutefois, cette orientation se transforma lors de leur départ de « Mara » et de leur arrivée au Mont Sinaï. Tandis que les Juifs se trouvaient dans le désert et que D.ieu pourvoyait à l'intégralité de leurs besoins, ils étaient en mesure de se consacrer aux desseins supérieurs et aux dimensions transcendantes du Chabbat et de l'honneur dû aux parents. Il n'était donc pas nécessaire, dans la première version des Dix Commandements, d'insister sur les prescriptions destinées à une génération qui vivait dans la sécurité du désert, entourée des nuées de gloire et comblée de tout ce dont elle avait besoin.

Pour eux, l'accent devait impérativement porter sur les aspects les plus sublimes du Chabbat et de l'honneur des parents.

Le retour au mode « Mara »

Alors que la nouvelle génération s'apprêtait à pénétrer dans une nouvelle terre, une terre impliquant des affrontements avec des adversaires ainsi que les défis inhérents à la conquête et à l'assujettissement du territoire, il était impératif de leur signifier l'existence d'une approche plus pragmatique de ces Mitsvot. Le message qui leur fut transmis indiquait qu'il ne saurait y avoir de manquement si un Juif conçoit le Chabbat comme une méthode pour faire face aux épreuves de l'existence. De la même manière, l'acte d'honorer ses parents pour l'aide qu'ils nous apportent ne constitue aucunement une erreur.

La Torah souligne, par conséquent, dans cette seconde version des Dix Commandements, « Comme je vous l'ai ordonné à Mara ». Cette orientation consistant à employer ces Mitsvot comme un antidote à l'amertume de « Mara » est parfaitement légitime. Elle est susceptible d'être invoquée lors de périodes de difficulté et de vulnérabilité.

Deux regards sur le Machia'h et sur la Rédemption

L'Ère Messianique est assimilée au Chabbat. D.ieu est comparé à, et est, le Parent ultime. Notre aspiration à ce que D.ieu nous sorte de l'exil et nous apporte la Rédemption présente, de la même manière, deux orientations qui sont toutes deux légitimes.

Nous pouvons être mus par le désir de nous rapprocher de D.ieu, afin d'atteindre les sommets de l'accomplissement spirituel. L'Ère messianique nous permettra d'accéder à ce degré de spiritualité.

Cet aspect de l'Ère messianique se trouve reflété dans la personne du Machia'h. Il possède lui aussi deux fonctions.

D'abord et avant tout, le Machia'h sera l'enseignant ultime de la Torah. Il révélera à tous des connaissances de la Torah jusqu'alors occultées. Ces enseignements dévoileront les dimensions cachées du Divin.

Lors des phases initiales de l'Ère messianique, le Machia'h exercera également une fonction secondaire. Il sera un roi, le dirigeant suprême du Peuple juif ainsi que du monde entier. Il utilisera sa fonction pour mettre un terme à l'ensemble des conflits et des souffrances qui marquent l'existence en exil.

Devrions-nous attendre le Machia'h en tant qu'enseignant ou en tant que libérateur et roi ? La réponse réside dans le fait que, bien que la motivation idéale concernant le Machia'h soit de s'imprégner de la Lumière divine qui enveloppera le monde, il est également opportun de désirer le Machia'h et la Rédemption pour la raison personnelle de s'affranchir de « Mara », de l'amertume et de l'état de dépression inhérent à l'exil. Nous sommes en droit de dire au Bon Dieu : « Ad Mataï ? Jusqu'à quand ? Cela suffit ainsi ! Que le Machia'h arrive enfin et que nous puissions célébrer ensemble le Chabbat de l'éternité ! ».

• DIMANCHE 19 JUILLET – 5 AV

Mitsva positive n° 43 : Il s'agit du commandement d'offrir un sacrifice supplémentaire, en plus de l'offrande quotidienne, pendant chacun des sept jours de Pessa'h.

Mitsva positive n° 44 : Il s'agit de l'offrande de l'Omer. C'est le commandement qui nous a été ordonné d'apporter une offrande d'orge le 16 Nissan accompagnée d'un agneau âgé au plus d'une année comme holocauste.

Mitsva positive n° 45 : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'offrir un sacrifice supplémentaire le cinquantième jour après l'offrande de l'Omer du 16 Nissan.

Mitsva positive n° 46 : Il s'agit du commandement nous incombant d'apporter deux pains levés au Temple, ainsi que les sacrifices offerts en raison de l'offrande du pain, lors du jour fixé comme clôture et d'offrir les sacrifices comme cela est expliqué dans le Lévitique. Les prêtres consomment les deux pains après les avoir balancés, accompagnés des deux agneaux des offrandes de paix.

Mitsva positive n° 47 : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'offrir une offrande supplémentaire le premier jour du mois de Tichri. C'est le « Moussaf » de Roch Hachana.

Mitsva positive n° 48 : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'offrir une offrande supplémentaire le 10 du mois de Tichri.

Mitsva positive n° 50 : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'offrir une offrande supplémentaire durant les jours de la fête de Souccot.

Mitsva positive n° 51 : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'offrir une offrande supplémentaire le huitième jour de la fête de Souccot car il constitue une fête en soi.

• LUNDI 20 JUILLET – 6 AV

Mitsva positive n° 161 : Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné de compter l'Omer.

Mitsva négative n° 140 : Il est interdit de manger des sacrifices devenus inaptes à cause d'un défaut corporel causé volontairement.

• MARDI 21 JUILLET – 7 AV

Mitsva négative n° 132 : Il nous est interdit de manger du « Pigoul ». Ce terme désigne un sacrifice qui est devenu inapte à cause d'une pensée étrangère soit au moment où il a été abattu soit au moment où il a été offert, la personne qui s'en était chargé ayant eu à l'esprit qu'elle en mangerait au-delà du délai fixé par la loi ou qu'elle le brûlerait au-delà de ce délai les parties qu'on est en droit de brûler.

• MERCREDI 22 JUILLET – 8 AV

Mitsva négative n° 120 : Il nous est interdit de garder la viande d'un sacrifice de reconnaissance jusqu'au lendemain matin (du jour où il est offert).

• JEUDI 23 JUILLET – 9 AV

Mitsva négative n° 131 : C'est l'interdiction qui nous a été faite de manger du « Notar », c'est-à-dire ce qui reste de la chair des sacrifices, passé le délai prescrit pour sa consommation.

• VENDREDI 24 JUILLET – 10 AV

Mitsva négative n° 130 : Il nous est interdit de manger des sacrifices devenus impurs.

Mitsva négative n° 129 : C'est l'interdiction faite à une personne impure de consommer un sacrifice.

• SAMEDI 25 JUILLET – 11 AV

Mitsva positive n° 91 : Il s'agit du commandement nous incombant de brûler le « Notar » (reste de la viande des sacrifices, après le délai fixé pour sa consommation).

L'ERREUR QUI N'EN ÉTAIT PAS UNE...

Vendredi dernier, nous étions assis tous ensemble, plusieurs amis, pour étudier la Torah. Comme dans le livre étudié était évoquée l'importance de la Tsedaka (charité), je me suis souvenu d'un enseignement spécifique du Rabbi qui donne un conseil imparable : donnez la Tsedaka à quelqu'un que vous ne connaissez pas et qui ne pourra sans doute jamais vous rendre un service. C'est un bienfait dans le sens le plus noble, sans aucune arrière-pensée et alors, le Juif pourra se tenir devant D.ieu et demander : « Maître du monde ! De même que je me suis conduit avec largesse, sans conditions, sans aucun calcul, de même conduis-Toi avec moi et ma famille sans arrière-pensée ni calcul !

Un des participants, Alex, me demanda de lui envoyer ce texte du Rabbi avec la référence sur son téléphone pour qu'il puisse s'en inspirer et éventuellement le partager autour de lui.

Je l'ai effectivement envoyé à Alex – mais je me suis trompé et l'ai envoyé à un autre Alex ! Un vieil ami, récemment immigré de Russie, un musicien avec lequel j'avais travaillé pendant des années pour mes concerts et l'enregistrement de mes singles. Il est actuellement gardien dans une école et ne sait pas encore très bien lire et comprendre l'hébreu. En recevant mon message, il ne savait pas trop quoi en penser et demanda donc à la directrice de son école de le lui traduire.

Elle accepta gentiment, lut puis s'arrêta, bouleversée. Elle demanda à Alex de lui transmettre à elle aussi le message.

Une semaine s'écoula.

Ce matin très tôt, le téléphone sonna : c'était Alex – le musicien :

- Chalom Mendy, je dois te raconter quelque chose... Alex m'annonça que la directrice s'était approchée de lui le matin-même et lui avait confié que, depuis qu'elle avait lu ce message du Rabbi, elle avait décidé de s'y conformer exactement et donc, si on peut dire, de tester D.ieu. Elle avait donné la Tsedaka à quelqu'un qu'elle ne connaissait pas puis avait demandé à D.ieu de se conduire avec sa fille avec bonté et bienveillance, sans aucun calcul de sa part.

Sa fille luttait contre l'anorexie, une maladie terrible et potentiellement fatale.

Puis, d'une voix étranglée, elle raconta à Alex.

- Je ne sais pas comment l'expliquer mais, depuis cette semaine, la situation de ma fille s'est considérablement améliorée, un progrès comme nous n'en avions jamais observé !

Cette conversation m'a laissé sans voix !

Et j'ai réfléchi...

Je n'avais pas eu l'intention d'envoyer ce message à mon ami Alex le musicien.

C'était une erreur.

Parfois D.ieu te fait appuyer « par erreur » sur un bouton pour qu'un certain message parvienne exactement au cœur qui en a besoin...

Comme nous le répétons chaque jour dans les bénédictions du matin : remercions D.ieu qui « guide les pas de l'homme » !

Rav Mena'hem Mendel Jerufi

Traduit par Feiga Lubecki



LOIS RELATIVES AU TEMPLE

D'APRÈS HILKHOT BETH HABE'HIRA DU RAMBAM

Bien que le Temple soit aujourd'hui détruit à cause de nos fautes, on est tenu de lui témoigner le même respect que lorsqu'il était construit : on ne pénétrera que dans les espaces où l'on avait le droit d'entrer, on ne s'assiera pas dans l'espace qui était celui du parvis, et l'on ne se conduira pas avec légèreté face à la porte Est du parvis. C'est ce qu'on apprend du verset : « Mes Chabbat vous garderez et Mon Sanctuaire vous craindrez » : tout comme l'observance du Chabbat est un commandement éternel, de même le respect du Temple est éternel, car bien que détruit, la sainteté du lieu subsiste.

Apaise et protège la voix
des chanteurs depuis 1954



ÉLIXIR
DU BOLCHOÏ



en vente sur
elixirdubolchoi.com

TSARFAT
UNE ÉTUDE SYSTÉMATIQUE

28€
au lieu de 35€

COMMANDEZ
VOTRE LIVRE !

SUBBOTA
MES VINGT ANS DE PRISON SOVIÉTIQUE
LE 'HASSID QUI SE PRÉNOUMAIT CHABBAT

www.boutique.tsarfat.com

+33 (0)7 66 13 79 30

LA HALAKHA

de la semaine



COMMENT SE SOUVIENT-ON DE LA DESTRUCTION DU TEMPLE ?

Les Sages ont institué plusieurs coutumes pour commémorer la destruction du Temple car aucune joie ne peut être complète tant que le Temple n'est pas reconstruit par le Machia'h :

- Celui qui construit une nouvelle maison laissera en évidence sur le mur une surface d'environ un mètre carré sans peinture ou ciment.

- Une femme ne portera pas une parure complète de bijoux.

- La mariée ne portera pas une robe tissée de fils d'or ou d'argent.

- On casse une assiette au moment de la signature du contrat de mariage et un verre à la fin de la cérémonie nuptiale.

- On ne participe pas aux fêtes païennes avec combats d'animaux.

Quand le Temple sera reconstruit « alors notre bouche se remplira de rire et notre langue se réjouira (Tehilim - Psaumes 126) ».

F.L. (d'après le Kitsour Choul'hane Arou'h)



LEADER CASH

Du choix et des prix bas !

MAGASINS CASH AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ

- Paris 16^e : 86 rue d'Auteuil – CC Les Belles Feuilles
- Paris 17^e : 13 rue Brémontier
40 rue Guersant ➔ **Nouveau**
- Paris 19^e : 82 rue Petit
- 92300 Levallois : 81 rue Jules Guesde
- 93220 Gagny : 71 Avenue Henri Barbusse
- 94410 S. Maurice : 56 bis Av. du Ml de Lattre de Tassigny
- 13013 Marseille : 13 Bd des Tilleuls (du dimanche au jeudi de 8h à 20h)

Ouvert du dimanche au jeudi de 8h à 21h – Le vendredi de 8h jusqu'à 1h avant Chabbat

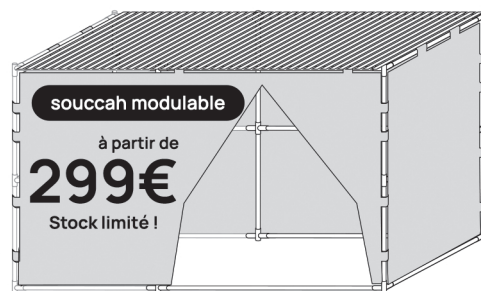
Souccah en kit «Nina»

-10%
SUR SOUCCAH

code : SIDRA10

SHKAH
à partir de
49€

Set complet
LOULAV
35€



souccah modulable
à partir de
299€
Stock limité !

h&j Habitat
et Jardin.com



Montage facile

Orpi

**Orpi Optimum
Rudy HAROSCH**

350 rue des Pyrénées – Paris 20^e

2 Agences à votre service
Buttes Chaumont – Jourdain/Belleville

VENTE · LOCATION · GESTION · VIAGER
LOCAUX COMMERCIAUX
Estimation offerte sous 48h
sur tout Paris et proche banlieue

Tél : 01.42.00.02.02

optimum@orpi.com



PRENEZ LE TEMPS DE VIVRE...
Quelques jours, une semaine, ou plus !

LE BETH LOUBAVITCH
est heureux de vous accueillir au

**SÉMINAIRE
D'ÉTUDES
Européen**

DU DIM. 2 AU DIM. 23 AOÛT 2026
Hotel Le Panorama - Les Deux Alpes
Pension complète pour étudiants & jeunes actifs



BETH LOUBAVITCH - 38-DE FRANCE
8 rue Lamberth - 75009 Paris
01 42 26 71 60 - beth@loubavitch.fr
www.loubavitch.fr

INFOS & INSCRIPTIONS : 01 45 26 87 60



**LE SPÉCIALISTE
DU DÉBOUCHAGE**

- Intervention rapide -
+ de 10 ans d'expérience

07.60.14.26.26

AUTOVISION
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
A 3mn de la Porte de Pantin

**LE NUMERO
DE LA
COMMUNAUTÉ**

1 **NOUVEAU !!**
Contrôle
Technique
moto

Prise de RDV :
Feivel Basanger
01 41 83 19 23
06 21 65 58 71

Service
Porte à Porte
- 8 € sur présentation de la Sidra

32-36 rue de Stalingrad
93310 Le Pré S. Gervais

Carrosserie Peinture
Mécanique-Pare-brise

FRANCHISE OFFERTE
(voir conditions au garage)

VÉHICULES DE REMPLACEMENT

Spécialiste de vos retours de leasing
Agréé réparateur véhicules
hybride et électrique
(norme NF C18-550)

**BORNE DE RECHARGE
RAPIDE SUR PLACE** **07.62.00.60.99**
01.57.42.57.42

demandez shmouel
directauto@orange.fr
43 Chemin des vignes-93000 Bobigny
www.direct-auto.fr

MERGUI
PARIS

BIJOUTERIE - JOAILLERIE

ACHAT OR
ACHAT DIAMANT



69 rue Manin - 75019 Paris

27 rue du Fbg Montmartre - 75009 Paris

06 59 89 26 99

mergui-paris.com



ATELIER
REPARATION



07.62.00.60.99

ACHAT VENTE



07.67.17.39.84



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