

# LA SIDRA

## DE LA SEMAINE

CHABBAT PARCHAT  
EKEV  
SAMEDI 8 AOÛT 2009  
18 MENA'HEM AV 5769  
AVOT 4

42<sup>e</sup> année

42

### VIVRE AVEC LA PARACHA

Adapté  
d'un discours  
du Rabbi  
de Loubavitch

## Pas seulement sur le pain

La gratitude constitue un aspect essentiel de la vie juive : sentir et exprimer sa gratitude à l'égard de ceux qui nous entourent et aussi sentir et exprimer sa gratitude à l'égard de D.ieu.

Une manifestation particulière de cette reconnaissance spéciale se rencontre dans la récitation des «Actions de Grâce» après avoir consommé du pain. C'est un moment significatif, qu'il ait lieu lors d'un grand banquet festif, lors d'un repas de Chabbat familial ou simplement lorsque l'on a mangé, seul, un simple sandwich en guise de repas.

La récitation des «Actions de Grâce» exprime l'idée que nous dépendons de D.ieu dans chaque détail de notre vie et que nous Lui sommes reconnaissants de prendre soin de nous à chaque étape de notre existence. Nous avons besoin de D.ieu à chaque instant, pour l'air que nous respirons comme pour la nourriture que nous absorbons.

L'idée que nous devons réciter cette prière vient d'un verset de la Torah : «Tu mangeras et tu seras rassasié et tu béniras D.ieu pour la bonne terre qu'Il t'a donnée» (Devarim 8 :10). Nos Sages commentent que le sens littéral de ces mots implique que nous ne sommes enjoint de bénir D.ieu que si nous avons mangé suffisamment pour être «rassasiés». Néanmoins, les Sages ont introduit l'idée

que nous devons réciter les «Actions de Grâce» même lorsque nous ne le sommes pas, à partir du moment où l'on a consommé une quantité minimale de pain (de la taille d'une «olive» c'est-à-dire 30 grammes).

Cette prière comporte quatre paragraphes. Le premier concerne le fait que D.ieu pourvoit le monde entier en nourriture : il fut composé par Moché. Le Peuple Juif dans son voyage dans le désert le récitait après avoir absorbé la Manne qui tombait du ciel.

Après quarante années d'errance, ils pénétrèrent en Terre Promise. Alors Yehochoua écrivit le second paragraphe qui commence en remerciant D.ieu pour la Terre d'Israël. Ce paragraphe remercie également D.ieu pour l'alliance de la circoncision, pour la sortie d'Egypte et pour la Torah.

Le troisième paragraphe, composé par David et Chlomo concerne la ville sainte de Yerouchalayim. Il parle également de la lignée des rois descendants de David et du Temple. Il s'achève avec une supplique à D.ieu pour qu'Il reconstruise Yerouchalayim avec la venue du Machia'h.

Le dernier paragraphe fut composé après la terrible tragédie de l'échec de la révolte juive contre les Romains en 135 avant l'ère commune. Un

nombre considérable de Juifs y furent massacrés. La louange à D.ieu peut être vue comme une expression de gratitude pour le fait que nous avons pu survivre et transmettre un Judaïsme vivant à la prochaine génération. Dans cette dernière partie, nous remercions également nos hôtes et nos parents et demandons à nouveau à D.ieu d'envoyer Eliahou qui annoncera le Machia'h.

Des parties et des phrases additionnelles ou de légères modifications marquent la présence de jours particuliers comme le Chabbat, la nouvelle lune ou les fêtes.

Les «Actions de Grâce» ne remercient pas seulement D.ieu de subvenir à nos besoins essentiels. Elles font partie intégrante de notre vie, en tant que Juifs, exprimant le cours entier de l'histoire juive, avec ses joies, ses tragédies et ses espoirs. Les réciter ou les chanter lie des milliers d'années de vie du Peuple Juif et offre aussi une merveilleuse occasion de s'adresser directement à D.ieu.

### Horaires d'entrée et sortie de CHABBAT EKEV

#### PARIS — ILE DE FRANCE

Entrée : 21h 02 • Sortie 22h 14

#### Horaires d'entrée du Chabbat en PROVINCE

Strasbourg	20.39	Bordeaux	21.01	Grenoble	20.37
Lyon	20.43	Toulouse	20.51	Montpellier	20.42
Marseille	20.35	Nice	20.28	Lille	21.05
		Nancy/Metz	20.47		

à partir du dimanche 2 août 2009

Heure limite du Chema : 10h11

Pose des Téléphones : 5h09

Fin Kidouch Levana : la nuit du mercredi 5 au jeudi 6 août (16 Av) jusqu'à 3h 41

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](http://www.loubavitch.fr)  
Serveur vocal Le'haTm : 01 44 52 02 52

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

Directeur : Rav S. AZIMOV



# LA SIDRA DE LA SEMAINE

CHABBAT PARCHAT  
REEH  
SAMEDI 15 AOÛT 2009  
25 MENA'HEM AV 5769  
AVOT 5

VIVRE AVEC LA  
PARACHA

Adapté  
d'un discours  
du Rabbi  
de Loubavitch

## Une bénédiction déguisée

La Paracha Reéh commence par les mots: "Vois, Je te donne aujourd'hui une bénédiction et une malédiction. La bénédiction (viendra) si tu obéis aux commandements... La malédiction (viendra) si tu désobéis aux commandements..."

Le mot "vois" indique que l'on doit examiner le sujet attentivement. Pourquoi est-il nécessaire que ce sujet soit scruté afin d'être "vu"? Apparemment, si l'on pense, même superficiellement, au fait que l'on est béni pour avoir choisi le bien et maudit pour avoir choisi le mal, il semble évident que l'on choisira de faire le bien.

De plus, "Je te donne aujourd'hui" ne semble s'appliquer qu'à la bénédiction. Car le terme "Je" se réfère à l'essence de D.ieu, Qui ne donne que du bien pur, où il n'y a pas du tout de place pour la "malédiction" opposée. Bien plus encore, le terme "donne" comme l'affirment nos Sages, indique une abondance de bien inhabituelle. Il va sans dire que "malédiction" en est l'antithèse même.

Enfin "tu" se réfère à la quintessence du Juif et chaque Juif est dans son essence absolument bon. De plus, lorsque la Torah utilise le terme "aujourd'hui", elle le fait comme une indication d'immuabilité. Cela ne peut s'appliquer qu'au bien et à la sainteté qui sont éternels. Car le mal est en dernier ressort une "non entité"; dans le monde futur, il cessera comme l'enseigne le verset: "J'ôterai tout esprit d'impureté du monde".

Ainsi, comment est-il possible que "Je te donne aujourd'hui" semble se référer à la fois à une bénédiction et à une malédiction?

La raison de la "bénédiction" et de la "malédiction" est de permettre à l'homme d'exercer son libre-arbitre, selon le verset: "J'ai placé devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction. Choisis la vie". Pour que l'homme puisse choisir librement de faire le bien, D.ieu a donné au contraire de la sainteté, qui en lui-même n'a pas de substance, la faculté de s'opposer à la sainteté.

Puisque la liberté de choix est l'une des qua-

lités primordiales du service spirituel de l'homme, et que l'homme s'élève de degré en degré par son effort, le mal s'oppose à la sainteté à tous les niveaux, à tel point qu'une personne peut choisir n'importe quand d'agir de manière inadéquate, même si le faire peut lui coûter la vie. Car le libre-arbitre s'applique à tout ce que fait l'homme.

En fait, le désir animal de l'homme peut être même plus fort que son désir pour la sainteté dans la mesure où son âme divine (la partie qui désire la sainteté) est tout d'abord rationnelle alors que l'âme animale (la partie qui désire les sujets matériels) est prioritairement émotionnelle.

Tout comme cela s'applique à l'homme, il en va de même pour D.ieu, pour ainsi dire; le potentiel du mal existe même dans les niveaux les plus élevés. La négation du mal est seulement le résultat du libre-arbitre de D.ieu. C'est pourquoi le verset déclare: "Car Essav est le frère de Yaakov", c'est-à-dire que le bien manifeste et le mal manifeste sont tous deux équidistants de Lui. Cependant, exprimant Son libre-arbitre, le verset ajoute: "J'aime Yaakov et Je méprise Essav".

Le résultat de ce libre-arbitre est que le mal est totalement nié et contesté en Haut. L'homme lui-aussi en choisissant délibérément de faire le bien et de renoncer au mal, supprime la méchanceté en bas. De plus, le choix de faire le bien a pour conséquence la révélation en l'homme de

l'attribut qui conduit D.ieu à choisir librement Yaakov plutôt qu'Essav. Pour que l'homme puisse jouir du libre-arbitre, D.ieu peut donner le contraire de la sainteté au niveau des "Je", "te donne" et "aujourd'hui". Mais puisque cette aptitude n'existe que pour pourvoir une base au choix, le mal cesse dès lors que

l'homme choisit le bien.

Puisque le but ultime de la création est de permettre à l'homme d'exercer son libre-arbitre et d'être récompensé pour ses efforts, D.ieu, en fait, donne le bien d'une manière sans égale. La connaissance, du fait que le but de ce qui est contraire à la sainteté est d'être surmonté par l'homme qui s'élève ainsi, rend le service spirituel ostensiblement plus facile. C'est pourquoi le verset emploie "vois", indiquant qu'un regard scrutateur est nécessaire pour prendre conscience que le dessein du mal ("malédiction") n'est pas de s'opposer à la sainteté mais d'aider l'homme à atteindre un niveau de sainteté encore plus élevé.

לזכרון  
כ"ק הרה"ג הרה"ח ומקובל רב פעלים  
לתורה ולמצוות רבים השיב מעון  
מוהר"ר לוי יצחק נ"ע  
שניאורסאהן  
זיוקללה"ה נבג"מ זי"ע  
אשר נאסר והגלה על עבודתו  
והפצת היהדות והפצת היהדות  
ונסתלק בגלות  
ביום כ"ף לחודש מנחם אב שנת ה'תש"ד  
אביו של כ"ק אדמו"ר

Horaires d'entrée et sortie de Chabbat Parchat REEH

PARIS — ILE DE FRANCE

Entrée : 20h 50 • Sortie 22h 00

Horaires d'entrée du Chabbat en PROVINCE

Strasbourg	20.28	Bordeaux	20.53	Grenoble	20.28
Lyon	20.33	Toulouse	20.42	Montpellier	20.32
Marseille	20.26	Nice	20.19	Lille	20.52
		Nancy/Metz	20.35		

à partir du dimanche 9 août 2009

Heure limite du Chema : 10h15 Pose des Téléphones : 05h20  
Molad : la nuit du jeudi 20 au vendredi 21 août à 22h 03 minutes et 6 Halakim  
Roch Hodech Elloul : jeudi 20 et vendredi 21 août 2009

# LA SIDRA DE LA SEMAINE

CHABBAT PARCHAT  
CHOFTIM  
SAMEDI 22 AOÛT 2009  
2 ELLOUL 5769  
AVOT 6

VIVRE AVEC LA  
PARACHA

Adapté  
d'un discours  
du Rabbi  
de Loubavitch

## L'arbre humain

*Car l'homme est un arbre des champs (Dev. 20:19)*

Les composants essentiels de l'arbre sont ses **racines** qui l'ancrent dans le sol et l'approvisionnent en eau et en aliments, son **tronc**, ses **branches** et ses **feuilles** qui constituent son corps et les **fruits** qui contiennent les graines qui permettent à l'arbre de se reproduire.

La vie spirituelle humaine inclut également des racines, un corps et des fruits. Les racines représentent notre foi, la source de notre nourriture et de notre persévérance. Le tronc, les branches et les feuilles sont le corps de notre vie spirituelle, nos accomplissements intellectuels, émotionnels et concrets. Les fruits évoquent notre force dans la «procréation» spirituelle, la force d'influencer notre prochain, qu'il plante des graines en lui et les voit émerger, grandir et donner des fruits.

### Les racines et le corps

Les racines sont les parties de l'arbre les moins attrayantes et les plus importantes. Enterrées, virtuellement invisibles, elles ne possèdent ni la majesté du corps de l'arbre, ni les couleurs de ses feuilles pas plus que le goût savoureux de ses fruits. Mais sans les racines, l'arbre ne peut survivre.

Bien plus, les racines doivent suivre le rythme de croissance de l'arbre : si le tronc et les feuilles d'un arbre grandissent démesurément et s'étendent sans qu'il y ait une croissance proportionnelle de ses racines, l'arbre s'écroulera sous son propre poids. Par ailleurs, une profusion de racines rend un arbre plus sain, plus fort même si son tronc est maigre et qu'il ne possède que peu de branches, peu de feuilles et ne donne que peu de fruits. Et si les racines sont saines, l'arbre se régénèrera même si son corps est endommagé et ses feuilles coupées.

La foi est celle de nos facultés qui est la moins séduisante. Elle se caractérise par une simple conviction et un engagement à notre Source. Elle ne possède pas la sophistication de l'intellect, les riches couleurs des émotions et ne suscite pas le sentiment de satisfaction qui naît des actions. Et la foi est pro-

fondément enterrée, sa véritable étendue est cachée aux autres et même à nous-mêmes.

Et pourtant, notre foi, notre engagement au-delà de la raison pour D.ieu, est la base de notre arbre personnel tout entier. D'elle s'élève le tronc de notre compréhension d'où poussent les branches de nos sentiments, de nos motivations et de nos actions. Et quand bien même le corps de l'arbre apporte quelques éléments de la nourriture spirituelle, l'essentiel en dérive de ses racines, de notre foi et de notre engagement pour notre Créateur.

Une âme peut grandir et devenir un tronc majestueux, des feuilles merveilleuses et des fruits délectables. Mais il faut que tous ces éléments soient surpassés par les racines. A la surface, il se peut qu'il y ait beaucoup de connaissances, des sentiments profonds, une riche expérience, des accomplissements grandioses et de nombreux disciples. Mais s'ils ne sont pas enracinés et vitalisés par une foi et un engagement encore plus grands, l'arbre est condamné à tomber sous son propre poids.

Par ailleurs, il peut arriver qu'une vie ne soit bénie que de peu de connaissances éparses, de sentiments et d'expériences étioilées, de rares accomplissements et de fruits peu nombreux. Mais si les racines sont étendues et profondes, l'arbre est sain : c'est un arbre en plein contrôle de ce qu'il possède, un arbre qui a l'aptitude de se remettre des difficultés de la vie, un arbre avec le potentiel de pouvoir grandir et se développer pour devenir plus beau et plus productif.

### Les fruits et les graines

L'arbre désire se reproduire, semer ses graines loin et partout afin qu'elles prennent racine dans des lieux distants et divers. Mais la portée de l'arbre est limitée par l'étendue de ses pro-

pres branches. Il lui faut donc rechercher d'autres messagers plus mobiles pour transporter ses graines.

Ainsi les arbres produisent-ils des fruits dans lesquels les graines se développent en fibres et jus odorants. Les graines elles-mêmes ne susciteraient pas l'intérêt des hommes ou des animaux. Mais avec leur «emballage» attractif, il ne leur manque pas de clients qui, après avoir consommé le fruit extérieur déposent les graines dans ces lieux distants et divers où l'arbre désire planter ses graines. Quand nous communiquons avec autrui, nous utilisons de nombreux procédés pour rendre notre message attrayant. Nous l'enveloppons dans une sophistication intellectuelle, le «nappons» de sauce émotionnelle et l'habillons de mots et d'images colorés. Mais nous devons garder à l'esprit que ce n'est que l'emballage extérieur : le fruit qui contient la graine. La graine elle-même n'a a priori aucun goût.

La seule manière dont nous pouvons produire un impact sur autrui c'est en apportant notre propre foi dans ce que nous leur disons, notre propre et simple engagement pour ce que nous épousons.

Si la graine est présente, notre message prendra racine dans leur esprit et leur cœur et notre propre vision sera imprégnée par la leur. Mais s'il n'y a pas de graine, nos efforts seront stériles, quelque savoureux que puisse être le fruit.

### Horaires d'entrée et sortie de Chabbat Parchat CHOFTIM

PARIS — ILE DE FRANCE

Entrée : 20h 37 • Sortie 21h 45

### Horaires d'entrée du Chabbat en PROVINCE

Strasbourg	20.15	Bordeaux	20.41	Grenoble	20.16
Lyon	20.21	Toulouse	20.30	Montpellier	20.21
Marseille	20.14	Nice	20.07	Lille	20.38
		Nancy/Metz	20.22		

à partir du dimanche 16 août 2009

Heure limite du Chema : 10h19

Pose des Téléphones : 05h34

# LA SIDRA

## DE LA SEMAINE

CHABBAT PARCHAT  
TETSE  
SAMEDI 29 AOÛT 2009  
9 ELLOUL 5769  
AVOT 1

VIVRE AVEC LA  
PARACHA

Adapté  
d'un discours  
du Rabbi  
de Loubavitch

### L'agneau difficile

*"Tu ne verras pas le bœuf de ton frère ou son agneau s'égarer et tu les ignoreras; ramène-les à ton frère... Ainsi feras-tu avec son âne, ainsi feras-tu avec son vêtement et ainsi feras-tu avec tout objet perdu par ton frère..." (Deutéronome 22:1-3)*

De toute évidence, le devoir de ramener un objet perdu à son propriétaire ne se limite pas aux bœufs, aux agneaux, aux ânes et aux habits mais s'applique, comme le conclut le verset, "à chaque objet perdu par ton frère". Le Talmud explique que la Torah cite ces exemples parce que chacun d'entre eux nous enseigne une loi spécifique concernant les objets perdus. Toutefois, alors qu'elle déduit ces lois du "bœuf", de l'"âne" et du "vêtement", elle ne peut le faire pour l'"agneau". L'agneau perdu constitue une difficulté, conclut le Talmud, évoquant par là que la correspondance juridique du mot "agneau" dans le verset s'avère difficile pour nos Sages.

Le Zohar nous dit que la Torah possède à la fois un corps et une âme. Le "corps" de la Torah est sa partie physique, les événements historiques qu'elle rapporte et les lois qu'elle enseigne. Mais implicite dans ce corps, existe une "âme", une dimension mystique dans laquelle chaque histoire comporte une analogie sublime et dont chaque nuance possède sa contrepartie spirituelle. Ainsi, la Mitsva de rapporter un objet perdu ne s'applique-t-elle pas exclusivement aux possessions matérielles de son camarade mais aussi à ses possessions spirituelles. Si vous rencontrez une vie en train de s'égarer, un esprit troublé, un cœur en désordre, une âme qui a perdu sa portée morale ou sa sensibilité spirituelle, restituez-les à son propriétaire. Vous ne pouvez rester indifférent à la souffrance spirituelle de votre ami pas plus que vous ne pouvez ignorer son bœuf capricieux. Les quatre exemples d'objets perdus énumérés par la Torah correspondent spécifiquement à quatre prototypes d'affections de l'âme humaine.

Le bœuf est un animal puissant et versatile. Quand on le provoque, il est pratiquement incontrôlable. Un instant, il broute paisiblement et au moment suivant, voici que des kilos de chair et de muscles chargent, écrasant tout sur leur chemin. Nous connaissons tous son cousin spirituel: la brute tyrannique

qui brutalise tout ce qui lui est désagréable ou dérange la tranquillité de sa mastication. Quand l'âne se rebelle contre son maître, il ne s'enrage ni ne charge; il enfonce ses sabots dans le sable et désobéit froidement aux ordres de son maître, à ses supplications et même aux coups qu'il reçoit. Spirituellement, l'âne obstiné est encore pire que le bœuf rageur. Le bœuf tout au moins répond; le fait qu'il soit enragé signifie qu'il relève le défi. Par contre, la froideur et l'indifférence signifient une plus grande distance d'avec la sainteté et la vérité.

Le "vêtement" représente une maladie spirituelle encore plus nocive. Le mot hébreu pour "vêtement" - *bégued* est relié à *beguidah*: la trahison. Le bœuf antagoniste et l'âne indifférent peuvent résister ou ignorer leur maître, mais ils ne se cachent pas derrière une fausse identité. La personnalité de type *bégued* est de nature à tromper les autres et pire encore, elle-même, quant à savoir où se situe la loyauté, ce qui lui rend encore plus difficile l'aveu de son mauvais comportement et sa rectification.

Et puis il y a l'agneau, une créature caractérisée par la docilité et l'humilité. Alors que cela semble un moindre mal par rapport aux trois précédents, c'est le plus difficile à surmonter. Une personne qui se bat, ignore, voire trompe son Dieu peut en venir à reconnaître la vérité et rectifier son comportement. Mais vous ne pouvez convaincre l'"agneau" de l'erreur de son cheminement: il est tout à fait d'accord avec vous. Vous ne pouvez attiser les flammes de son cœur, il est déjà embrasé de ferveur. Il connaît la vérité, il se soucie de la vérité, il désire faire ce qui est juste mais il est trop timide pour faire quoi que ce soit.

C'est là le sens profond des paroles du Talmud: "l'agneau perdu représente une difficulté". En ce

qui concerne le "bœuf", l'"âne" ou le "vêtement", il existe des moyens de faire face aux déficiences de l'âme. Mais que peut-il être fait avec l'"agneau"? Ici, le Talmud ne possède pas de réponse, pas de solution logique.

Néanmoins, la Torah commande: "Rapportez-les à ton frère!". Chaque perte spirituelle peut être rattrapée, chaque déficience peut être transformée en force positive. Un bœuf qui se déchaîne est destructeur mais, quand il est convenablement attelé et maîtrisé, sa furie est canalisée vers des fins convenables, "beaucoup de récoltes sont données par la force du bœuf" (Proverbes 14:4). L'obstination de l'âne, convenablement sublimée, se traduit en endurance et en persévérance pour rester fidèle à sa mission et à Dieu, à travers les épreuves et les difficultés. La trahison également possède une contrepartie positive: la vie physique est elle-même un subterfuge de l'âme qui n'assume un corps et une identité physiques que pour les exploiter et les utiliser à des fins spirituelles. Et la docilité de l'agneau, quelque difficile que soit le problème posé, peut aussi être reconnue comme une qualité. La docilité peut être remaniée et transformée en de l'abnégation pour Dieu, une abnégation qui engendre non pas la passivité et la résignation de l'agneau perdu, mais l'activisme résolu et sans compromis de celui qui a oublié son ego et ses exigences, pour servir un Maître omnipotent.

#### Horaires d'entrée et sortie de Chabbat Parchat TETSE

PARIS — ILE DE FRANCE  
Entrée : 20h 23 • Sortie 21h 30

#### Horaires d'entrée du Chabbat en PROVINCE

Strasbourg	20.02	Bordeaux	20.28	Grenoble	20.03
Lyon	20.08	Toulouse	20.18	Montpellier	20.10
Marseille	20.03	Nice	19.55	Lille	20.24
		Nancy/Metz	20.09		

à partir du dimanche 23 août 2009

Heure limite du Chema : 10h24 Pose des Télélines : 05h46  
Fin Kidouch Levana : toute la nuit du jeudi 3 au vendredi 4 sept. (15 Elloul)

# Etude du Séfer Hamitsvot du Rambam (Maïmonide)

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

## • Dimanche 2 août – 12 Av

**Mitsva négative n° 262** : Il s'agit de l'interdiction qui a été faite au maître d'une servante juive, s'il l'a épousée, de l'affliger, c'est-à-dire de réduire les dépenses de nourriture et d'habillement en sa faveur, ni ses droits conjugaux, ce qui aurait pour effet de lui causer peine et souffrance.

## • Lundi 3 août – 13 Av

**Mitsva négative n° 262** : Il s'agit de l'interdiction qui a été faite au maître d'une servante juive, s'il l'a épousée, de l'affliger, c'est-à-dire de réduire les dépenses de nourriture et d'habillement en sa faveur, ni ses droits conjugaux, ce qui aurait pour effet de lui causer peine et souffrance.

## • Mardi 4 août – 14 Av

**Mitsva positive n° 212** : Il s'agit du commandement nous incombant de procréer et de nous multiplier et de contribuer à perpétuer l'espèce.

## • Mercredi 5 août – 15 Av

**Mitsva positive n° 212** : Il s'agit du commandement nous incombant de procréer et de nous multiplier et de contribuer à perpétuer l'espèce.

## • Jeudi 6 août – 16 Av

**Mitsva positive n° 222** : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint, si nous voulons divorcer d'une femme, de lui écrire un acte de divorce.

## • Vendredi 7 août – 17 Av

**Mitsva positive n° 222** : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint, si nous voulons divorcer d'une femme, de lui écrire un acte de divorce.

## • Samedi 8 août – 18 Av

**Mitsva négative n° 356** : C'est l'interdiction qui nous a été faite de reprendre la femme qu'on a répudié après qu'elle ait épousé quelqu'un d'autre.

## • Dimanche 9 août – 19 Av

**Mitsva négative n° 356** : C'est l'interdiction qui nous a été faite de reprendre la femme qu'on a répudié après qu'elle ait épousé quelqu'un d'autre.

## • Lundi 10 août – 20 Av

**Mitsva négative n° 356** : C'est l'interdiction qui nous a été faite de reprendre la femme qu'on a répudié après qu'elle ait épousé quelqu'un d'autre.

**Mitsva positive n° 216** : Il s'agit du commandement selon lequel un beau-frère doit épouser la veuve de son frère décédé sans laisser de postérité.

## • Mardi 11 août – 21 Av

**Mitsva positive n° 217** : Il s'agit du commandement selon lequel la veuve du défunt doit accomplir à l'égard de son beau-frère qui ne veut pas l'épouser le rite du déchaussement, selon le verset: "elle lui ôtera la chaussure du pied".

## • Mercredi 12 août – 22 Av

**Mitsva négative n° 357** : C'est l'interdiction qui a été faite à tout homme autre (que son beau-frère) d'avoir des relations avec la "Yebama" (veuve de son frère décédé sans laisser de postérité) tant qu'elle est soumise à l'obligation du Lévirat.

## • Jeudi 13 août – 23 Av

**Mitsva positive n° 220** : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint concernant le jugement du séducteur.

**Mitsva positive n° 218** : Il s'agit du commandement selon lequel celui qui abuse d'une fille vierge doit l'épouser.

**Mitsva négative n° 358** : Il est défendu à celui qui a abusé d'une vierge non fiancée de répudier cette dernière.

**Mitsva positive n° 219** : Il s'agit du commandement relatif à celui qui calomnie (la jeune fille vierge qu'il a épousée et dont il prétend qu'elle n'était pas vierge) nous enjoignant de le battre et selon lequel sa femme restera avec lui.

**Mitsva négative n° 359** : C'est l'interdiction qui a été faite au calomniateur de répudier sa femme.

## • Vendredi 14 août – 24 Av

**Mitsva positive n° 223** : Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné concernant la femme adultère.

**Mitsva négative n° 104** : C'est l'interdiction qui nous a été faite de mettre de l'huile sur l'offrande expiatoire de la femme soupçonnée d'adultère.

## • Samedi 15 août – 25 Av

**Mitsva négative n° 105** : C'est l'interdiction qui nous a été faite d'ajouter de l'encens à l'offrande d'une femme adultère.

**Mitsva négative n° 330** : Il nous est interdit d'avoir des rapports intimes avec notre mère.

**Mitsva négative n° 331** : C'est l'interdiction qui nous a été faite d'avoir des rapports intimes avec la femme de notre père.

**Mitsva négative n° 332** : C'est l'interdiction qui nous a été faite d'avoir des relations intimes avec notre sœur.

**Mitsva négative n° 333** : C'est l'interdiction qui nous a été faite d'avoir des relations avec la fille de la femme de notre père, si cette fille est notre sœur.

**Mitsva négative n° 334** : C'est l'interdiction qui nous a été faite d'avoir des rapports intimes avec la fille de notre fils.

## • Dimanche 16 août – 26 Av

**Mitsva négative n° 336** : C'est l'interdiction d'avoir des rapports avec sa propre fille.

**Mitsva négative n° 335** : C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec la fille de sa fille.

**Mitsva négative n° 337** : C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec une femme et sa fille.

**Mitsva négative n° 338** : C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec une femme et la fille de son fils.

**Mitsva négative n° 339** : C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec une femme et la fille de sa fille.

## • Lundi 17 août – 27 Av

**Mitsva négative n° 340** : C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec la sœur de notre père.

**Mitsva négative n° 341** : C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec la sœur de notre mère.

**Mitsva négative n° 342** : C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec la femme du frère du père.

**Mitsva négative n° 343** : C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec la femme de notre fils.

**Mitsva négative n° 344** : C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec la femme de son frère.

**Mitsva négative n° 345** : C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec la sœur de notre femme.

## • Mardi 18 août – 28 Av

**Mitsva négative n° 348** : Il est défendu à un homme de s'accoupler avec une bête.

**Mitsva négative n° 349** : C'est l'interdiction faite aux femmes de s'accoupler avec une bête.

**Mitsva négative n° 350** : C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec une personne du même sexe.

**Mitsva négative n° 351** : C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec notre père.

### Petit calendrier des fêtes de Tichri 5770

**Roch Hachana**

Samedi 19 & Dimanche 20 sept.

**Yom Kippour**

Lundi 28 septembre

**Souccot**

Samedi 3 & Dimanche 4 oct.

**Hol Hamoed:**

du lundi 5 oct.

au vendredi 9 oct. (Hochaana Rabba)

**Chemini Atséret**

& Sim'hat Torah

Samedi 10 & Dimanche 11 oct.

# Etude du Séfer Hamitsvot du Rambam (Maïmonide)

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

## • Mercredi 19 août – 29 Av

**Mitsva négative n° 352:** C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec le frère de notre père.

**Mitsva négative n° 347:** C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec la femme de notre prochain.

**Mitsva négative n° 346:** C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec une femme Nidda (impure) durant la période de son impureté.

## • Jeudi 20 août – 30 Av

**Mitsva négative n° 52:** C'est l'interdiction qui nous a été faite de nous marier avec des hérétiques.

**Mitsva négative n° 53:** C'est l'interdiction qui a été faite aux femmes d'épouser un homme ammonite ou moabite, même après qu'il s'est converti.

**Mitsva négative n° 55:** C'est l'interdiction d'écarter les Egyptiens (du peuple d'Israël) et de nous abstenir de nous marier avec eux après leur conversion.

**Mitsva négative n° 54:** C'est l'interdiction d'écarter (du peuple d'Israël) les descendants d'Esau, après leur conversion.

**Mitsva négative n° 354:** C'est l'interdiction qui nous a été faite à un Mamzer (enfant illégitime) d'avoir des rapports intimes avec une juive.

**Mitsva négative n° 360:** C'est l'interdiction qui a été faite à un homme dont les organes génitaux ont été endommagés, au point qu'il soit incapable de procréer, d'épouser une femme israélite.

**Mitsva négative n° 361:** C'est l'interdiction de castrer un mâle de n'importe quelle espèce vivante, animal ou homme.

## • Vendredi 21 août – 1 Elloul

**Mitsva négative n° 161:** C'est l'interdiction faite au Grand-Prêtre d'épouser une femme veuve.

**Mitsva négative n° 162:** C'est l'interdiction faite au Grand-Prêtre d'avoir des rapports avec une veuve même sans l'épouser.

## • Samedi 22 août – 2 Elloul

**Mitsva négative n° 353:** C'est l'interdiction de chercher à avoir des contacts avec les femmes pour lesquelles il nous est défendu d'avoir des rapports intimes. ... (suite page 4)

**Mitsva positive n° 149 :** Il s'agit du commandement nous enjoignant de recher-

cher les signes de pureté des animaux domestiques et du gibier, soit des bêtes qui ruminent et ont le sabot fendu.

## • Dimanche 23 août – 3 Elloul

**Mitsva positive n° 150 :** Il s'agit du commandement nous enjoignant de rechercher les indices de pureté chez les oiseaux.

**Mitsva positive n° 151 :** Il s'agit du commandement nous enjoignant de rechercher les indices de pureté chez les sauteuses.

**Mitsva positive n° 152 :** Il s'agit du commandement nous enjoignant de rechercher les indices de pureté des poissons.

**Mitsva négative n° 172:** C'est l'interdiction de consommer une bête impure.

**Mitsva négative n° 174:** C'est l'interdiction qui nous a été faite de manger un oiseau impur.

## • Lundi 24 août – 4 Elloul

**Mitsva négative n° 173:** C'est l'interdiction de consommer des poissons impurs.

**Mitsva négative n° 175:** C'est l'interdiction de manger des insectes ailés.

**Mitsva négative n° 176:** C'est l'interdiction de consommer ce qui rampe sur le sol.

**Mitsva négative n° 177:** C'est l'interdiction de consommer des petits animaux rampants.

**Mitsva négative n° 178:** C'est l'interdiction de manger des êtres qui se développent dans les graines et dans les fruits.

## • Mardi 25 août – 5 Elloul

**Mitsva négative n° 179:** C'est l'interdiction de manger un être rampant quelconque.

**Mitsva négative n° 180:** C'est l'interdiction de manger un animal mort naturellement.

**Mitsva négative n° 188:** C'est l'interdiction de consommer la chair d'un taureau condamné à la lapidation, même s'il a été abattu rituellement avant d'avoir été lapidé.

## • Mercredi 26 août – 6 Elloul

**Mitsva négative n° 181:** C'est l'interdiction qui nous a été faite de manger une bête "Tréfa" (déchirée).

**Mitsva négative n° 182:** C'est l'interdiction de manger un membre détaché d'un animal vivant.

**Mitsva négative n° 184:** C'est l'interdiction de consommer du sang.

**Mitsva négative n° 185:** C'est l'interdiction de consommer les graisses des animaux purs.

**Mitsva négative n° 183:** C'est l'interdiction de consommer le nerf sciatique.

## • Jeudi 27 août – 7 Elloul

**Mitsva négative n° 187:** C'est l'interdiction de manger le mélange de viande (cuite) dans du lait.

**Mitsva négative n° 186:** C'est l'interdiction de cuire la viande dans le lait.

**Mitsva négative n° 189:** C'est l'interdiction de manger du pain fait à partir de la nouvelle récolte de céréales avant la fin du jour du 16 Nissân.

**Mitsva négative n° 190:** C'est l'interdiction de manger des grains torréfiés de la nouvelle récolte avant la fin de la journée du 16 Nissân.

**Mitsva négative n° 191:** C'est l'interdiction de manger des épis grillés de la nouvelle récolte avant la date précitée.

**Mitsva négative n° 192:** C'est l'interdiction de consommer la "Orlah" (récolte des trois premières années).

## • Vendredi 28 août – 8 Elloul

**Mitsva négative n° 193:** C'est l'interdiction de consommer les produits hétérogènes de la vigne.

**Mitsva négative n° 153:** C'est l'interdiction de consommer un "Tével".

**Mitsva négative n° 194:** C'est l'interdiction de boire du vin qui a été offert à une idole.

**Mitsva positive n° 146:** Il s'agit du commandement nous incombant d'égorger une bête avant de la consommer.

## • Samedi 29 août – 9 Elloul

**Mitsva négative n° 101 :** Il nous est interdit d'abattre un animal et son petit le même jour.

Retrouvez l'intégralité de l'étude du Séfer Hamitsvot sur notre site [www.loubavitch.fr](http://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" 55, rue Servan - 75011 Paris - Directeur de la publication: Y. Benhamou  
Impression: Imprimerie de Chabrol: 189 rue d'Aubervilliers-75018 Paris  
Tiré à 34.000 exemplaires Diffusé par e-mail à 14.500 ex ISSN 1762 - 5440

**Pendant le mois d'Elloul  
pensez à faire vérifier vos  
Téfilines et Mezouzot**



Un Sofer est à votre disposition  
au Beth Loubavitch  
8 rue Lamartine - 75009 Paris (M° Cadet)  
Tél: **01 45 26 87 60**