

# LA SIDRA

## DE LA SEMAINE

CHABBAT PARCHAT A'HAREI  
CHABBAT HAGADOL  
SAMEDI 16 AVRIL 2011 / 12 NISSAN 5771

PESSA'H  
DU MARDI 19 AU MARDI 26 AVRIL 2011  
15-22 NISSAN 5771

CHABBAT PARCHAT KEDOCHIM  
SAMEDI 30 AVRIL 2011 / 26 NISSAN 5771  
PIRKEI AVOT 1

44<sup>e</sup> année

31

## EDITORIAL

par Haïm NISENBAUM

### Pour toujours vivre libre

Cette semaine arrive le 11 Nissan, l'anniversaire de la naissance du Rabbi, et cela seul suffit sans doute à en souligner l'importance. On le sait : cette date porte loin son message de grandeur, de fidélité et d'action. En ce sens, c'est une date libératrice pour chacun et sans doute est-ce pour cela qu'elle apparaît comme une réelle préparation à la fête de Pessa'h. Car voici que revient le temps de notre liberté. Devenir un homme libre, c'est toujours une expérience exaltante. Nous étions enchaînés dans une servitude qui semblait insurmontable. Le monde alentour nous enserait de ses limites étroites et nous pouvions croire que, plus jamais, la lumière ne parviendrait jusqu'à nous. Brutalement, les murailles s'effondrent, les chaînes se brisent. Un grand vent se lève et il arrache tous les obstacles dont la futilité apparaît enfin. La liberté devient notre partage. Sans doute, nos ancêtres éprouvèrent-ils de tels sentiments en Egypte, quand l'orgueil de leurs oppresseurs fut abattu et qu'il ne resta de force au Pharaon que celle d'implorer le départ des Juifs. Cependant, vivre la fête de Pessa'h comme un événement historique, même fondateur, est loin de suffire à apaiser notre soif de liberté, de satisfaire notre recherche des espaces libres de la spiritualité. Car, si l'Egypte anti-

que a bien disparu, si elle n'est plus qu'un simple objet archéologique, l'asservissement social qu'elle incarne peut, lui, être toujours présent. De fait, au-delà de l'aspect physique, bien réel, de l'esclavage égyptien, chacun d'entre nous continue de porter en lui une potentialité d'Egypte, comme un exil intérieur, plus ou moins consciemment voulu, au plus profond de son cœur. Alors que Pessa'h revient, c'est de cet exil-là qu'il faut se libérer. Certes, ses modalités ne sont plus celles de l'antiquité et ses lieux ont bien changé. Il reste pourtant insupportable à qui veut vivre pleinement.

Les Juifs, dit le Talmud, méritèrent leur libération d'Egypte car «ils ne changèrent pas de langue ni de nom ni de vêtement». En d'autres termes, en une époque d'adversité, ils surent garder l'âme libre alors que leur corps était esclave. En un temps où notre corps est libre, gardons-nous de rendre notre âme esclave. Le mot «liberté» – et il en est peu d'aussi beau – rime avec «fidélité», «vérité» ou encore «éternité». Un hasard ? Ou une manière de dire que, décidément, la liberté est au bout de notre chemin quand celui-ci est bordé de telles notions et que, finalement, nous savons où il aboutira : au temps de toute liberté, celui de Machia'h.

## VIVRE AVEC LA PARACHA

Adapté  
d'un discours  
du Rabbi  
de Loubavitch

### Pessa'h La Matsa et le vin

#### L'esprit «Matsa».

Si nous désirons tirer le plus grand profit de notre expérience de Pessa'h, il nous faut établir une relation profonde avec l'âme de la Matsa, ce pain friable bien connu.

Pour ce faire, il nous faut au préalable établir les bases du récit. Les Juifs enduraient un sévère esclavage en Egypte. Dieu dit à Moïse qu'il était temps de les libérer et présente Son plan d'Exode.

A la veille du 15 Nissan, les Juifs consommeraient un plat particulier consistant en une offrande pascale, de la Matsa et des herbes amères. Puis, plus tard, à minuit, Dieu frapperait les Egyptiens d'une plaie ultime. Les Juifs quitteraient alors l'Egypte aux premières heures de l'aube.

Les choses se passèrent de telle sorte qu'ils durent se précipiter dans leur fuite et que le pain qu'ils avaient préparé pour leur voyage n'eut pas le temps de lever. Ils en firent donc de la Matsa.

#### Qu'apprendre de ces faits ?

Il faut tout d'abord remarquer que les Juifs vécurent deux expériences de la Matsa. Il y eut la Matsa prévue à l'avance dans le menu du soir du 15 Nissan. Et puis leur seconde expérience de la Matsa sembla se produire par hasard, parce qu'ils n'avaient pas eu le temps d'attendre que la pâte lève.

L'égoïsme et l'amour propre engendrent une forme de surdité vis-à-vis de nos besoins de progression spirituelle, créant une «Egypte personnelle» décourageante. Un ego vide représente la plus grande menace pour notre liberté intérieure.

Ce sens «enflé» du moi est représenté par une pâte gonflée, levée, celle du pain.

#### Horaires d'entrée et sortie de CHABBAT A'HAREI

##### PARIS — ILE DE FRANCE

Entrée : 20h 24 • Sortie 21h 34

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

Strasbourg	20.01	Bordeaux	20.28	Grenoble	20.03
Lyon	20.08	Toulouse	20.18	Montpellier	20.06
Marseille	20.02	Nice	19.55	Lille	20.24
		Nancy/Metz	20.08	Nantes	20.36

à partir du dimanche 10 avril 2011

Heure limite du Chema : 10h31

Pose des Téfilines : 6h05

Fin Kidouch Levana : toute la nuit du dimanche 17 au lundi 18 avril



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 DONNS et les LEGS

Directeur : Rav S. AZIMOV

LA SIDRA

Par opposition, la pâte de la Matsa n'a pas pu lever. Dans la pensée 'hassidique, la Matsa représente l'humilité : l'antidote à un ego surdimensionné. La Matsa est un mets simple, fait exclusivement de farine et d'eau, évoquant l'humilité et le désir de progrès personnel.

La Matsa représente également la foi parce qu'avoir la foi demande la reconnaissance que l'on ne peut tout contrôler. Ainsi, D.ieu dit-Il aux Juifs de parvenir à un «esprit Matsah» pour pouvoir abandonner leur Egypte personnelle.

Ce n'était pas facile mais ils le firent et purent jouir d'un repas de Pessa'h couronné de succès.

Cela ouvrit le passage à un second niveau de Matsa, une dimension plus profonde de soumission.

Le premier niveau consistait en la soumission, créée intérieurement, au Divin et la seconde expérience fut enclenchée par D.ieu.

Qu'arriverait-il si D.ieu Se dévoilait à vous? Des vestiges d'égoctrismes vides de sens pourraient-ils subsister ?

L'intensité de cette révélation balayerait votre ego !

Et c'est ce qui arriva quand les Juifs quittèrent l'Egypte.

Une fois qu'ils eurent travaillé en eux-mêmes pour trouver l'humilité et la foi, D.ieu donna le «coup de grâce» à leur ego contre lequel ils combattaient.

Selon les mots de la Haggadah : «la pâte de nos ancêtres n'eut pas le temps de lever [quand] le Roi des Rois, le Saint Béni soit-Il, Se révéla à eux et les libéra».

La seconde Matsa n'était pas planifiée et il ne dépendait pas de nous de la fabriquer. C'était un don divin.

Cette année, au Séder, nous pouvons expérimenter les deux niveaux de la Matsa. Et la préparation commence avant. Une Mitsva que nous pratiquons à l'avance, en toute conscience, nous accorde le Don de la Foi, de Don de la Matsa.

## Quatre verres

Vous êtes enfermés dans une pièce, vous êtes dans un pays étranger, dans une relation malveillante, dans une situation désespérée.

Vous devez sortir, c'est la première urgence. Mais en sortir peut ne pas être suffisant. Souvent la force esclavagiste continue de s'exercer sur vous, en dehors des murs de votre prison, en dehors des frontières du pays, de la relation ou de la situation. Parfois, il ne suffit pas de sortir, il faut aussi se battre avec l'opresseur et briser son emprise sur votre vie.

Et cependant, combattre l'opresseur peut également ne pas être suffisant. Le même ennemi, ou un autre comme lui, peut revenir et vous enfermer à nouveau. Pour se libérer, il faut vaincre l'ennemi,

anéantir sa force de sorte qu'il ne la retrouve jamais et faire de lui un tel exemple que personne n'osera jamais tenter de répéter cette tentative d'esclavage sur vous.

Vous êtes sortis, vous êtes libérés et avez annihilé la force qui vous rendait esclave. Peut-être avez-vous même anéanti ou neutralisé toutes les forces vivantes qui risquent de s'emparer de vous. Mais vous n'avez toujours fait que de vous préoccuper des forces extérieures responsables de votre esclavage. Vous avez affronté l'ennemi mais vous ne vous êtes pas occupé de vous-même. Qu'est-ce qui au départ, en vous, a pu permettre que vous soyez emprisonné, exilé, exploité ou enrôlé ? Si cela ne change pas, vous pouvez être «techniquement» libre mais vous restez essentiellement un esclave.

Au Séder de Pessa'h, nous buvons quatre coupes de vin (et écoutons et répondons aux «quatre questions» posées par les «quatre fils») en relation avec les «quatre expressions de délivrance» promise par D.ieu aux Enfants d'Israël par l'intermédiaire de Moché : «**Je vous ferai sortir** de l'Egypte misérable, et **Je vous délivrerai** de leur esclavage ; **Je vous libérerai** d'une main tendue et avec de grands jugements. **Je vous sauverai** Moi-même comme une nation et Je serai pour vous un D.ieu...» (Chemot 6:6-7).

Pour nous libérer, expliquent les commentateurs, D.ieu nous sortit d'Egypte. Ce fut le premier pas. Mais l'Egypte était une super puissance. En fait, une semaine après l'Exode, son armée puissante poursuivait les Hébreux pour les ramener. Si les troupes d'élite du Pharaon n'avaient pas été noyées dans la Mer Rouge, les Enfants d'Israël auraient été assujettis à la puissance égyptienne où qu'ils aient pu être.

Etre libéré de l'hégémonie égyptienne n'était pas non plus une garantie à long terme de notre liberté. L'Egypte pouvait reconstituer son armée ou une autre puissance pouvait prendre le relais.

C'est la raison pour laquelle D.ieu nous délivra d'Egypte « avec une main étendue et avec de grands jugements», infligeant une telle punition aux Egyptiens qu'ils en furent brisés spirituellement, que la base même de leur société fut discréditée et que toute tentative de «retour» fut oblitérée.

Mais le Peuple Juif n'était toujours pas totalement libre. Même après la destruction de toute force qui aurait pu les asservir, restait le fait qu'eux restaient sujets à l'asservissement.

C'est alors que D.ieu nous réunit au pied du Mont Sinaï, nous offrit Sa Torah et nous prit comme Son peuple. En s'unissant à D.ieu, nous transcendions tous les liens humains. Nous devînmes intérieurement, intrinsèquement libres.

## Etude du Séfer Hamitsvot du Rambam (Maïmonide)

### • Dimanche 10 avril – 6 Nissan

**Mitsva positive n° 209** : Il s'agit du commandement nous enjoignant de respecter les Maîtres et de nous lever devant eux afin de leur rendre hommage.

### • Lundi 11 avril – 7 Nissan

**Mitsva négative n° 10** : C'est l'interdiction de nous intéresser à l'idolâtrie et d'étudier ses pratiques.

**Mitsva négative n° 47** : C'est l'interdiction de laisser libre cours à nos pensées au point d'admettre des opinions contraires à celles enseignées par la Torah.

**Mitsva négative n° 60** : C'est l'interdiction de blasphémer le Grand Nom de l'Eternel.

**Mitsva négative n° 6** : C'est l'interdiction de servir les idoles.

**Mitsva négative n° 5** : C'est l'interdiction de nous prosterner devant une idole.

**Mitsva négative n° 2** : C'est l'interdiction de fabriquer des idoles pour les servir.

**Mitsva négative n° 3** : C'est l'interdiction de fabriquer des idoles destinées à être servies, même pour d'autres personnes et même si celui qui nous l'a demandé est un non-juif.

**Mitsva négative n° 4** : C'est l'interdiction qui nous a été faite de fabriquer des formes humaines en métal, pierre, bois et autres matières similaires, même si ce n'est pas dans le but de les adorer.

**Mitsva négative n° 15** : C'est l'interdiction qui nous a été faite d'entraîner (collectivement) d'autres personnes à pratiquer l'idolâtrie.

**Mitsva positive n° 186** : Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'exterminer tous les hommes d'une ville passée à l'idolâtrie et de brûler la ville avec tout ce qui s'y trouve.

**Mitsva négative n° 23** : C'est l'interdiction qui nous a été faite de reconstruire une ville mise au ban.

**Mitsva négative n° 24** : C'est l'interdiction qui a été faite de profiter de tout objet d'une ville mise au ban.

### • Mardi 12 avril – 8 Nissan

**Mitsva négative n° 16** : Il nous est interdit de séduire, c'est-à-dire, d'inciter un Juif à pratiquer l'idolâtrie.

**Mitsva négative n° 17** : Il est interdit à la personne induite en erreur d'aimer le séducteur et de consentir à ses paroles, même s'il n'a pas agi en conséquence.

**Mitsva négative n° 18** : C'est l'interdiction faite à la personne séduite de faiblir dans son aversion envers le séducteur.

**Mitsva négative n° 19** : C'est l'interdiction pour la personne

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" 102 Av. des Champs-Élysées 75008 Paris

Directeur de la publication: Y. Banhamou

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

Dans les mots du célèbre Maharal de Prague, avant l'Exode et avant la Révélation du Sinaï, un Juif pouvait être esclave.

Mais en nous prenant comme Son peuple, D.ieu créa un nouveau type d'être, un être dont l'essence était libre. Depuis la révélation au mont Sinaï, un Juif peut être en exil, persécuté et opprimé, mais cela ne constituera toujours que des conditions extérieures, n'affectant que nos êtres extérieurs. L'âme du Juif ne pourra jamais être soumise ni emprisonnée. L'âme du Juif reste à tout jamais unie à D.ieu, à tout jamais libre.

# RECIT DE LA SEMAINE

La nuit du septième jour de Pessa'h 1962. Sur la pointe des pieds, les 'Hassidim se rassemblaient, de toute la ville, vers un endroit tenu secret. Là ils revivaient le passage de la Mer Rouge, en versant un peu d'eau par terre et en dansant jusqu'à ce que «la mer devienne de la terre sèche».

Le communisme, religion d'état de l'U.R.S.S. de l'époque, écrasait dans l'œuf toute trace de pratique religieuse. Même dans le lointain Ouzbékistan, à Samarkand, près de la frontière chinoise, les nombreux Juifs qui s'y étaient réfugiés pendant la guerre savaient qu'ils devaient rester très vigilants.

Ceux d'entre eux qui étaient demeurés attachés aux traditions – parmi lesquels les 'Hassidim de Loubavitch – risquaient vraiment l'arrestation, la détention, l'exil ou les travaux forcés en Sibérie et éventuellement la mort. Le principal défi était l'éducation des enfants : les écoles de la Mère Patrie enseignaient l'athéisme dans toutes les matières ! Les 'Hassidim s'efforçaient par tous les moyens de ne pas y envoyer leurs enfants ; ceux qui n'y parvenaient pas ne cessaient de se demander comment ne pas envoyer leurs enfants à l'école le Chabbat et les fêtes juives. Et ceux qui s'y rendaient néanmoins se refusaient à écrire ou à transgresser la sainteté de la fête, d'une manière ou d'une autre, en prétextant par exemple un bras cassé.

Reb Yaakov Lerner n'était âgé à cette époque que de 17 ans. Malgré le fait qu'il était un 'Hassid de Loubavitch, il avait été obligé d'étudier dans les collèges de la ville.

Ironie du sort, la plupart des professeurs étaient juifs mais étaient encore «plus royalistes que le roi» et étaient de fidèles «camarades» du Parti Communiste tout-puissant. L'un d'entre eux, un professeur d'histoire, était aussi responsable de l'endoctrinement des jeunes et se montrait particulièrement strict quant à l'atmosphère antireligieuse qui devait prévaloir dans l'école.

La septième nuit de Pessa'h. Tous les 'Hassidim

attendaient avec impatience cette nuit où on célébrait le passage de la Mer des Joncs. Les anciens se souvenaient de l'ambiance enthousiaste qui régnait chez le Rabbi tant d'années auparavant. Chacun y allait de son histoire, de son anecdote, de ses paroles de Torah, de ses «mots» de 'Hassidout si profonds... Les chants joyeux succédaient aux mélodies nostalgiques et on se trouvait vraiment dans un autre monde.

Cette nuit-là, Yaakov se rendit avec son ami Hillel Zaltzman à l'endroit prévu pour la réunion 'hassidique traditionnelle. Hillel avait fréquenté l'école publique pendant un an puis avait préféré rejoindre, au prix de mille dangers, une Yechiva clandestine, une école juive réservée à ceux qui choisissaient de n'étudier que la Torah. Yaakov et Hillel étaient restés très liés et, avant même de prendre la route, avaient déjà trinqué «Le'haïm - A la vie», en prévision de la soirée joyeuse qui les attendait. Du coup, leur vigilance habituelle s'était quelque peu émoussée : en chemin, chacun mit la main sur l'épaule de l'autre et tous deux entonnèrent les chants traditionnels de Pessa'h.

Ni l'un ni l'autre ne remarquèrent d'où il surgit mais soudain, il se trouva en face d'eux : le terrible professeur d'histoire, communiste convaincu, ennemi juré de toute religion!

Yaakov l'avait reconnu et il se recroquevilla en lui-même. Que pouvait-il dire ? Une peur panique lui nouait la gorge. Mais Hillel ignorait qui était cet homme qui tentait de se placer en travers de leur chemin. Était-ce de l'inconscience ? Était-ce calculé ? Le fait est qu'il continua à danser et il entraîna même le professeur !

- Le saviez-vous ? D.ieu a délivré le peuple juif d'Egypte ! Soudain les Juifs se sont trouvés face à la mer, avec les cavaliers égyptiens derrière eux et le désert tout autour. Aucune possibilité de s'enfuir ! C'est alors que Moché leur dit : «Enfants d'Israël ! Ne pleurez pas, avancez vers le mont Sinaï pour recevoir la Torah et,

de là, nous irons à Jérusalem ! Les Egyptiens vous poursuivent? N'y prêtez pas attention ! Enfants d'Israël, en avant ! Aucune puissance ne peut vous arrêter !»

Hillel avait terminé son discours, il secoua les épaules du professeur et l'entraîna dans sa danse: «D'Egypte, Tu nous as délivrés, de la maison d'esclavage Tu nous as fait sortir... !»

Yaakov ne vit pas la suite. Une fois la première réaction paralysante passée, il s'enfuit à toutes jambes par une ruelle adjacente. Deux jours plus tard, il dut reprendre l'école. Il ne savait pas trop à quoi s'attendre. L'incident n'allait pas passer inaperçu ! Et

## Danse avec le loup !

quelles pourraient en être les conséquences ? Effectivement, dès la première récréation, il fut convoqué par le professeur d'histoire:

- Qui était ce garçon qui t'accompagnait il y a deux nuits ? demanda-t-il, le visage dur.

- Je ne sais pas ! Un saoulard quelconque qui s'était mis en tête de ne pas me lâcher...

- Mensonge ! Tu le connais ! Vous vous connaissez tous ! Quel dommage que tu mentes ! C'est vraiment un très bon garçon ! Et le professeur renvoya Yaakov de son bureau, sans aucune sanction, sans aucune autre explication de son attitude si conciliante. Yaakov était stupéfait !

Par la suite, ce professeur revint petit à petit à ses racines. Il se maria et ses enfants devinrent des 'Hassidim à tous égards.

**Reb Betsalel Schiff**  
**Sichat Hachavoua n°1213**  
**traduit par Feiga Lubecki**

Tu en as rêvé...  
le GAN ISRAEL l'a fait !  
du 4 au 29 juillet 2011

Tu as entre 3 et 15 ans  
Viens vivre un été inoubliable...

Des jeux, des sorties, de la découverte...

Paris 7 <sup>e</sup> et 15 <sup>e</sup> :	06 22 03 33 07
Paris 12 <sup>e</sup> :	06 61 10 62 10
Paris 13 <sup>e</sup> :	06 21 72 67 74
Paris 19 <sup>e</sup> :	06 87 21 73 42
Versailles :	06 22 03 33 07
Yerres :	06 87 51 66 27
Boulogne :	06 20 44 77 63
Clichy :	06 60 49 67 51
Montrouge :	06 15 70 40 48
Aubervilliers :	06 64 39 50 63
Les Lilas :	06 61 50 35 47
Bonneuil :	06 65 73 41 30
Fontenay :	06 64 21 59 68
St Maur :	06 16 15 57 64
Saint Brice :	06 61 99 59 74

Nouveau cette année ! Des mini-séjours  
à la base de loisirs de SOUPPES sur LONG (77)

Votre événement  
notre univers...

**m&m**  
prestige

Agence de décoration  
pour tous types d'événements

Contact :  
0952 346 449 / 06 09 90 98 44  
www.mm-prestige.fr

## ETINCELLES DE MACHIA'H

### Tichri ou Nissan ?

Dans le traité Roch Hachana (10b-11b), on trouve une discussion sur le mois de la Délivrance. Pour Rabbi Eliézer, ce sera celui de Tichri tandis que, pour Rabbi Yéhochoua, ce sera celui de Nissan. En effet, Rabbi Eliézer pense que la Délivrance est liée au repentir des Juifs, à la Techouva – un mode de service divin qui implique l'effort de l'homme pour s'élever vers D.ieu. Aussi, elle doit, selon lui, intervenir en Tichri qui, avec Roch Hachana et Yom Kippour, incarne justement cette démarche. En revanche, Rabbi Yéhochoua estime que la Délivrance viendra comme un fait apparaissant d'En-Haut à l'initiative de D.ieu. Dans cette optique, le mois de Nissan est le plus approprié qui vit, précisément, D.ieu Se révéler en Egypte pour libérer Son peuple.

(d'après Likoutei Si'hot, vol. I, p. 235) **H.M.**



*Seven Seventy*  
**770**

**Petit déjeuner**  
**Pur beurre - Halavi**  
sous le contrôle du Rabbat Loubavitch de France

Brit Mila - Bar Mitsva - Sortie de mariage  
Coupe de cheveux - Séoudot - Brunch - Anniversaire

**22, rue de Paris**  
**94 Charenton le Pont**  
**01 43 68 37 66 / 06 17 63 15 67**

**David France**  
**Ambulance**  
37 Av. Parmentier - 75011 Paris

 **01 43 55 53 72**

**3 nouvelles**  
**adresses**  
**au service**  
**de la communauté**

 **777j**

- Ambulance wa Créteil
- Ambulance Noa Paris 15<sup>e</sup>
- Ambulance européenne Paris 14<sup>e</sup>

**CAMPAGNE DE PESSA'H 5771**

**Offrez le Séder complet**  
**aux personnes en difficulté**

**J'offre ..... repas de Séder**  
au prix de **10 € l'un**  
par un chèque de ..... €

libellé à l'ordre de Beth Loubavitch  
et à adresser au Beth Loubavitch :  
**Campagne de Pessa'h 8, rue Lamartine - 75009 Paris**

**COMPTE DU OMER 5771**

- ☐ **Mardi soir 19 avril – 1<sup>er</sup> jour**  
Hayom Yom E'had Laomèr
- ☐ **Mercredi soir 20 avril – 2<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Chéné Yamim Laomèr
- ☐ **Jeudi soir 21 avril – 3<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Chelocha Yamim Laomèr
- ☐ **Vendredi soir 22 avril – 4<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Arbaa Yamim Laomèr
- ☐ **Samedi soir 23 avril – 5<sup>ème</sup> jour**  
Hayom 'Hamicha Yamim Laomèr
- ☐ **Dimanche soir 24 avril – 6<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Chicha Yamim Laomèr
- ☐ **Lundi soir 25 avril – 7<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Chivea Yamim Chéhèm Chavoua E'had Laomèr
- ☐ **Mardi soir 26 avril – 8<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Chemona Yamim Chéhèm Chavoua E'had Veyom E'had Laomèr
- ☐ **Mercredi soir 27 avril – 9<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Tichea Yamim Chéhèm Chavoua E'had Ouchené Yamim Laomèr
- ☐ **Jeudi soir 28 avril – 10<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Assara Yamim Chéhèm Chavoua E'had Ouchelocha Yamim Laomèr
- ☐ **Vendredi soir 29 avril – 11<sup>ème</sup> jour**  
Hayom A'had Assar Yom Chéhèm Chavoua E'had Vearbaa Yamim Laomèr
- ☐ **Samedi soir 30 avril – 12<sup>ème</sup> jour**  
Hayom Cheneim Assar Yom Chéhèm Chavoua E'had Va'hamicha Yamim Laomèr

*Après la tombée de la nuit du second soir de Pessa'h, on commence à compter le Omer. On récite alors la bénédiction suivante:*

**Barou'h Ata Ado-Naï**  
**Elo-hénou Mél'h Haolam**  
**Achèr Kidechanou Bemitsvotav**  
**Vetsivanou Al Sefirat Haomèr**

*On cite ensuite le jour correspondant et l'on dit la phrase suivante:*

**“Hara'hamane Hou Ya'hazir Lanou**  
**Avodat Beit Hamikdash Limekomah**  
**Bimhéra Béyaménou Amen Séla”**

**Que doit-on faire si l'on a oublié de compter le Omer ?**

- Si on a oublié de compter le Omer pendant la nuit - on pourra le faire dans la journée suivante, mais sans faire la bénédiction. On continuera le compte le soir suivant, en récitant la bénédiction.
- Si on a oublié de compter le Omer un soir et également pendant toute la journée suivante - on continuera à compter les autres soirs, mais sans réciter la bénédiction.

Recherche du 'Hamets Dimanche 17/04 à partir de 21h19  
On arrête de manger le 'Hamets lundi 18/04 à 11h30  
On brûle le 'Hamets lundi 18/04 avant 12h40

**Horaires d'entrée et sortie de PESSA'H**

**PARIS — ILE DE FRANCE**  
1<sup>er</sup> soir : **20h 28** • 2<sup>e</sup> soir\* : **après 21h 39**  
Sortie **21h 41**

**Horaires d'entrée de Pessa'h en PROVINCE**

	1 <sup>er</sup> soir	2 <sup>e</sup> soir* après		1 <sup>er</sup> soir	2 <sup>e</sup> soir* après		1 <sup>er</sup> soir	2 <sup>e</sup> soir* après
Strasbourg	20.05/21.16		Bordeaux	20.32/21.39		Grenoble	20.07/21.14	
Lyon	20.12/21.20		Toulouse	20.22/21.27		Montpellier	20.09/21.20	
Marseille	20.06/21.11		Nice	19.59/21.04		Lille	20.29/21.42	
			Nancy/Metz	20.12/21.24		Nantes	20.40/21.50	

\* Allumer à partir d'une flamme déjà existante

**Horaires d'entrée et sortie de CHABBAT 'HOL HAMOED**

**PARIS — ILE DE FRANCE**  
Entrée : **20h 34** • Sortie **21h 46**

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

Strasbourg	20.11	Bordeaux	20.37	Grenoble	20.12
Lyon	20.17	Toulouse	20.27	Montpellier	20.14
Marseille	20.11	Nice	20.04	Lille	20.35
		Nancy/Metz	20.18	Nantes	20.46

à partir du dimanche 17 avril 2011

Heure limite du Chema : **10h23**    Pose des Téléfilines : **5h49**

**Horaires d'entrée et sortie de la fin de PESSA'H**

**PARIS — ILE DE FRANCE**  
1<sup>er</sup> soir : **20h 37** • 2<sup>e</sup> soir\* : **après 21h 50**  
Sortie **21h 51**

**Horaires d'entrée de la fin de Pessa'h en PROVINCE**

	1 <sup>er</sup> soir	2 <sup>e</sup> soir* après		1 <sup>er</sup> soir	2 <sup>e</sup> soir* après		1 <sup>er</sup> soir	2 <sup>e</sup> soir* après
Strasbourg	20.14/21.28		Bordeaux	20.40/21.48		Grenoble	20.15/21.24	
Lyon	20.20/21.29		Toulouse	20.29/21.36		Montpellier	20.17/21.27	
Marseille	20.13/21.20		Nice	20.06/21.13		Lille	20.38/21.54	
			Nancy/Metz	20.21/21.34		Nantes	20.49/22.00	

\* Allumer à partir d'une flamme déjà existante

**Horaires d'entrée et sortie de CHABBAT KEDOCHIM**

**PARIS — ILE DE FRANCE**  
Entrée : **20h 44** • Sortie **21h 58**

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

Strasbourg	20.22	Bordeaux	20.46	Grenoble	20.21
Lyon	20.26	Toulouse	20.35	Montpellier	20.22
Marseille	20.19	Nice	20.12	Lille	20.46
		Nancy/Metz	20.29	Nantes	20.55

à partir du dimanche 24 avril 2011

Heure limite du Chema : **10h16**    Pose des Téléfilines (à partir du 27 avril) : **5h27**  
Molad : **mardi 3 mai à 1h 28 minutes et 9 "Halakim**  
Roch 'Hodech Iyar : **mercredi 4 et jeudi 5 mai**

L'association **BETH MAMASH** propose les

**SÉDARIM GRATUITS POUR TOUS**  
*Inscriptions sur rendez-vous avant le 15 avril 2011*

auprès de Baroukh au **01.79.85.16.90** ou **06.45.30.06.17**  
AXE Expansion 6-8, Rue J.-J. Rousseau 93100 Montreuil

**Contact : Khamous Hourri au 06.70.95.53.52**

Assoc. Beth Mamash / M. Hourri 3ter rue de Cambrai Bât. Q4 75019 Paris  
www.bethmamash.com    Email: ordicom1@hotmail.fr

...suite de la page 2

égarée d'assister le séducteur s'il se trouve dans une situation périlleuse.

**Mitsva négative n° 20 :** C'est l'interdiction qui a été faite à la personne égarée de plaider en faveur du séducteur, même s'il connaît un argument en sa faveur.

**Mitsva négative n° 21 :** C'est l'interdiction qui a été faite à la personne égarée de taire toute charge à retenir contre le séducteur qu'elle connaît et qui pourrait contribuer à le punir.

**Mitsva négative n° 26 :** C'est l'interdiction de prophétiser au nom d'une idole.

**Mitsva négative n° 28 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite d'écouter la prophétie d'un prophète parlant au nom d'une idole.

**Mitsva négative n° 27 :** C'est l'interdiction selon laquelle il nous est défendu de faire une fausse prophétie

**Mitsva négative n° 29 :** Il nous est interdit d'avoir pitié du faux prophète, ni d'hésiter à le mettre à mort s'il prophétise au Nom de l'Eternel.

**Mitsva négative n° 14 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de prêter serment en invoquant le nom d'une idole même dans nos relations avec des idolâtres.

**Mitsva négative n° 8 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de nous livrer aux pratiques des détenteurs de l'esprit d'Ov (par lequel on évoquait les morts).

**Mitsva négative n° 9 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de nous livrer aux pratiques du Yide'oni qui constitue également une sorte de culte idolâtre. Voici en quoi il consiste: on prend l'os d'un oiseau dont le nom est "Yido'a", on le met dans la bouche, on brûle des aromates, on fait des invocations et certains rites jusqu'à ce qu'on se trouve dans une sorte de léthargie et tombe en transes et qu'on prédise alors l'avenir.

**Mitsva négative n° 7 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de livrer une partie de nos enfants à l'idole connue comme à l'époque du don de la Torah sous le nom de Molo'h.

## Mercredi 13 avril – 9 Nissan

**Mitsva négative n° 11 :** Il nous est interdit de fabriquer une stèle auprès de laquelle on se rassemble pour l'honorer, même si on l'érige dans le but de servir l'Eternel.

**Mitsva négative n° 12 :** Il nous est interdit de faire des pierres taillées pour nous y prosterner même si cette prosternation est destinée à l'Eternel.

**Mitsva négative n° 13 :** Il nous est interdit de planter des arbres dans le Temple ou vers l'Autel pour le décorer ou l'embellir, même si c'est dans l'intention de servir D.ieu car c'est de cette manière que les idolâtres adoraient leurs dieux.

**Mitsva positive n° 185 :** Il s'agit du commandement nous enjoignant de détruire tout culte et temple païen.

**Mitsva négative n° 25 :** Il nous est interdit d'augmenter notre fortune avec quelque objet en rapport avec le culte païen.

**Mitsva négative n° 22 :** Il nous est interdit de tirer profit des ornements dont sont parées les idoles.

**Mitsva négative n° 48 :** Il nous est interdit de conclure une alliance avec les hérétiques et de les laisser pratiquer tranquillement leur hérésie. Il s'agit des sept peuples.

**Mitsva négative n° 50 :** Il nous est interdit d'accorder grâce aux idolâtres et de louer toute

chose qui leur soit propre.

**Mitsva négative n° 51 :** Il nous est interdit de permettre à des idolâtres de venir habiter dans notre pays pour que nous ne soyons pas habités par leur hérésie.

**Mitsva négative n° 30 :** Il nous est interdit d'imiter les coutumes des incroyants et de nous comporter selon leurs habitudes, même pour l'habillement et les réunions sociales.

**Mitsva négative n° 33 :** Il nous est interdit de nous livrer à la divination.

**Mitsva négative n° 31 :** Il nous est interdit de pratiquer des enchantements.

**Mitsva négative n° 32 :** Il nous est interdit d'adapter notre comportement aux périodes fixées en fonction des astres en disant par exemple, "aujourd'hui, c'est un jour propice à tel acte et nous l'accomplirons".

## Jeudi 14 avril – 10 Nissan

**Mitsva négative n° 35 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite d'employer des charmes, c'est-à-dire de prononcer des paroles en faisant croire qu'elles ont des effets bienfaisants ou nuisibles.

**Mitsva négative n° 38 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de demander des informations aux morts.

**Mitsva négative n° 36 :** Il est interdit d'aller interroger un nécromancien et de lui demander conseil.

**Mitsva négative n° 37 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite d'interroger un Yide'oni et de lui demander un renseignement.

**Mitsva négative n° 34 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de pratiquer la magie.

**Mitsva négative n° 43 :** Il est interdit de se raser les tempes, ainsi qu'il est dit: "Ne taillez pas en rond les extrémités de votre chevelure".

**Mitsva négative n° 44 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de nous raser la barbe, laquelle se compose de cinq parties: la mâchoire supérieure droite, la mâchoire supérieure gauche, la mâchoire inférieure droite, la mâchoire inférieure gauche et le menton.

**Mitsva négative n° 40 :** C'est l'interdiction qui a été faite aux hommes de revêtir des parures féminines.

**Mitsva négative n° 39 :** C'est l'interdiction qui a été faite aux femmes de porter des habits d'hommes et de se parer de leurs bijoux.

**Mitsva négative n° 41 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite d'imprimer sur notre corps une marque quelconque, qu'elle soit bleue, rouge ou de n'importe quelle couleur, à la manière des idolâtres.

**Mitsva négative n° 45 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de nous taillader le corps, comme le font les idolâtres.

**Mitsva négative n° 171 :** C'est l'interdiction qui nous a été faite de tondre les cheveux de la tête, en l'honneur d'un mort, comme le font les idiots.

## Vendredi 15 avril – 11 Nissan

### Samedi 16 avril – 12 Nissan

### Dimanche 17 avril – 13 Nissan

**Mitsva positive n° 73 :** Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'avouer à voix haute les fautes que nous avons commises envers D.ieu après nous en être repenti. C'est ce que l'on nomme la confession.

### • Lundi 18 avril – 14 Nissan

**Mitsva positive n° 73 :** Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint d'avouer à voix haute les fautes que nous avons commises envers D.ieu après nous en être repenti. C'est ce que l'on nomme la confession.

**Mitsva positive n° 10 :** Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné de lire la prière du Chema chaque jour, matin et soir.

### • Mardi 19 avril – 15 Nissan

**Mitsva positive n° 10 :** Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné de lire la prière du Chema chaque jour, matin et soir.

**Mitsva positive n° 5 :** Il s'agit du commandement nous ordonnant de servir D.ieu, qu'il en soit glorifié. Cet ordre est répété plusieurs fois dans la Torah.

### • Mercredi 20 avril – 16 Nissan

### • Jeudi 21 avril – 17 Nissan

### • Vendredi 22 avril – 18 Nissan

### • Samedi 23 avril – 19 Nissan

**Mitsva positive n° 5 :** Il s'agit du commandement nous ordonnant de servir D.ieu, qu'il en soit glorifié. Cet ordre est répété plusieurs fois dans la Torah.

### • Dimanche 24 avril – 20 Nissan

**Mitsva positive n° 26 :** Il s'agit du commandement qui a été ordonné aux prêtres de bénir Israël chaque jour.

**Mitsva positive n° 12 :** Il s'agit du commandement qui nous a été ordonné de mettre les Tefilines de la tête, ainsi qu'il est écrit: "Et elles seront un fronton entre tes yeux". Ce commandement est répété quatre fois dans la Torah.

### • Lundi 25 avril – 21 Nissan

**Mitsva positive n° 13 :** C'est le commandement nous incombant de mettre les phylactères du bras.

### • Mardi 26 avril – 22 Nissan

**Mitsva positive n° 15 :** C'est le commandement nous incombant de poser une Mezouza.

**Mitsva positive n° 18 :** Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint que tout homme de notre peuple possède son propre rouleau de la Torah.

### • Mercredi 27 avril – 23 Nissan

**Mitsva positive n° 17 :** Il s'agit du commandement qui nous a été enjoint selon lequel tout roi de notre peuple siégeant sur le trône royal doit écrire un rouleau de la Torah pour lui-même, dont il ne se séparera pas.

### • Jeudi 28 avril – 24 Nissan

**Mitsva positive n° 14 :** C'est le commandement qui a été enjoint de faire des franges (Tsitsit) à nos vêtements qui possèdent quatre coins.

### • Vendredi 29 avril – 25 Nissan

### • Samedi 30 avril – 26 Nissan

**Mitsva positive n° 19 :** Il s'agit de l'ordre qui nous a été enjoint de rendre grâce à D.ieu après chaque repas.