

# SE SOUVENIR DU CHABBAT

**Réserver des aliments de qualité  
dès le début de la semaine**

La Torah nous demande de garder à l'esprit le jour du Chabbat et de ne pas l'oublier : ceci est l'une des 613 mitsvots

Le respect du Chabbat constitue la base de notre croyance qu'il nous est interdit d'oublier un seul instant :

- l'existence d'un créateur tout puissant
- ce créateur est la force qui dirige toutes les lois naturelles
- Il est également celui qui nourrit toutes les créatures .

Il est possible de se rappeler du Chabbat en lui réservant un aliment de qualité qui se présenterait à nous durant la semaine .

Le fait même de ne pas consommer un aliment afin de le garder pour les repas du Chabbat, constitue une Mitsva de la Torah.



# PREPARATIFS DU CHABBAT

**Et le sixième jour ils prépareront  
ce qu'ils auront apporté ...**

Nous apprenons de ce verset que le vendredi, dès le lever du jour, il est important de s'empressez afin de préparer tout ce qui est nécessaire pour le Chabbat.

il faudra se consacrer à ces préparatifs avec joie et enthousiasme.

On investit les mêmes efforts et la même vivacité dont on aurait fait preuve si le roi venait nous rendre visite. On ordonnera la maison et on fera disparaître la moindre des salissures.

On participera soi même aux préparatifs et aux achats afin de mener à bien toutes les tâches nécessaires.

**Chabbat  
Mondial**

VIVONS CHABBAT ENSEMBLE



**11-12 NOVEMBRE 22  
www.spnice.org**

# SE PREPARER AU CHABBAT

## Se couper les ongles

Le vendredi c'est une Mitsva de se couper les ongles en l'honneur du Chabbat.

Il est rapporté dans le Zohar que les forces du mal s'attachent à la personne par le biais des ongles.

Il est écrit par ailleurs que les ongles sont un refuge pour certaines impuretés, c'est la raison pour laquelle il faut s'en débarrasser avant l'arrivée du jour le plus saint.

Cette Mitsva repose aussi bien sur les hommes que sur les femmes.



11-12 NOVEMBRE 22  
[www.spnice.org](http://www.spnice.org)



# SE PREPARER AU CHABBAT

## Un bain en l'honneur du Chabbat

Le vendredi c'est une Mitsva de prendre un bain en l'honneur du Chabbat.

Deux raisons essentielles sont rapportées dans les écrits de nos maîtres.

. Ceci est une façon d'accueillir honorablement ce grand jour comparé à une fiancée.

. Certains de nos maîtres disent que le fait de prendre un bain procure une sensation agréable qui sera ressentie durant Chabbat.

En cas d'impossibilité, on s'efforcera tout au moins de se laver le visage, les mains et les pieds.



# DES HABITS DE CHABBAT

## Des habits honorables en l'honneur du Chabbat

Le verset dit « si tu considères le Chabbat comme un délice et digne de respect, si tu te tiens en honneur en t'abstenant de suivre tes voies ordinaires .... alors tu te délecteras dans le Créateur et je te ferai dominer sur les hauteurs de la terre ... »

Nos sages expliquent : « les habits avec lesquels tu te vêtiras durant le Chabbat seront différents de ceux que tu portes pendant la semaine ».

Les habits réservés pour le Chabbat doivent être particulièrement beaux et de qualité.





# GOÛTER AUX PLATS

## Goûter aux plats du Chabbat dans l'après midi du vendredi

Deux raisons essentielles sont rapportées dans les écrits de nos maîtres.

. Afin de s'assurer qu'ils sont préparés de la meilleure manière. En effet, il faut être prévoyant et disposer de temps nécessaire afin de rajouter éventuellement des épices ou de la cuisson si le besoin s'en fait sentir . D'après certains décisionnaires le fait de goûter aux plats du Chabbat devrait susciter et provoquer en nous l'envie de les consommer . Mais en se retenant de les manger jusqu'au soir ou lendemain, ils seront appréciés et savourés avec un appétit particulier.

Nos sages promettent une longue vie pour tout celui qui pratique cette Mitsva chaque vendredi.





# L'ALLUMAGE DES BOUGIES

## Les raisons

. Le fait d'avoir des bougies allumées dans nos foyers fait régner une atmosphère solennelle et majestueuse, ce qui contribue à l'honneur de ce grand jour. De plus, le fait de prendre le premier des trois repas de Chabbat à la lueur des bougies accentue et intensifie le plaisir que l'on est censé en retirer.

. Étant donné que durant le Chabbat il est souhaitable de ne pas ressentir de chagrin, d'exaspération ou de colère, nos Sages ont exigé d'éclairer nos foyers afin d'éviter de trébucher sur d'éventuels objets se trouvant sur le sol.

D'après la Kabale, il faut allumer des bougies en signe de reconnaissance pour la nechama yétéra, l'étincelle divine, que l'on reçoit durant le Chabbat.





## LA SORTIE DU BETH HAKNESSET

### Deux anges nous accompagnent ...

. « En sortant du Beth Haknesset le Chabbat soir, deux anges se joignent à chacun des fidèles afin de le raccompagner à la maison. L'un d'entre eux est bon, recherchant uniquement le bien de la personne.

L'autre étant mauvais, mieux vaudra ne pas attirer son attention.

Si en arrivant chez soi tout est bien organisé le premier fera une bénédiction en souhaitant au maître de maison de retrouver une pareille harmonie la semaine suivante.

L'ange mauvais acquiescera alors contre son gré et répondra « amen »

Si ce n'est pas le cas, c'est l'ange mauvais qui fera part de son souhait et le premier répondra « amen » contre son gré.

C'est la raison pour laquelle il faut s'efforcer de préparer convenablement la maison à fin de mériter la bénédiction du meilleur des deux anges





# CHABBAT CHALOM

**La Mitsva du KIDDOUCH se fait dès que possible**

C'est la raison pour laquelle, de suite après avoir fini la prière de Arvit il faut s'empresse de rejoindre sa famille pour accomplir la Mitsva du Kiddouch.

En arrivant à la maison, on dira à haute voix et avec enthousiasme « Chabbat Chalom ! »

On veillera à faire régner la joie et la bonne entente en l'honneur du Chabbat et des anges qui se trouvent à côté.

D'après la kabale, il faut embrasser la main de sa mère en revenant du Beth Haknesset et inciter les enfants à en faire de même.



11-12 NOVEMBRE 22  
[www.spnice.org](http://www.spnice.org)

# LA BÉNÉDICTION DES ENFANTS

## Un moment favorable !

Dans la plupart des familles, on a l'habitude de benir les enfants avant de commencer le repas.

Ce moment est particulièrement favorable du fait que l'on vient de mériter la bénédiction des Anges que l'on désire transmettre également à nos enfants.

Cependant, certaines personnes attendent d'avoir terminé le Kiddouch.

Il est possible de rajouter des prières personnelles formulées dans une langue et avec des mots qui nous sont plus particulièrement familiers.

Les enfants ont l'habitude d'embrasser la main du papa au moment de la bénédiction.







## LA FEMME

### La femme vaillante et courageuse !

On récite un verset dans lequel le roi Chlomo fait des éloges de la femme vaillante et courageuse !

Deux raisons essentielles sont rapportées dans les écrits de nos maîtres:

. A ce moment du Chabbat, il convient plus que jamais d'être reconnaissant envers celle qui s'occupe durant toute la semaine à préparer là maison en l'honneur de ce grand jour . Chaque verset récité est en fait un compliment pour la maîtresse de maison.

. Ce passage fait allusion à Hashem. Chlomo y détaille différentes louanges qui sont en fait des éloges récitées face aux bienfaits du Créateur.

La femme est l'essentiel de la maison, le pilier.

Elle élève la famille à un haut niveau .  
C'est elle de l'intérieur qui transformera sa maison en forteresse.





# LE KIDDOUCH

## Quelques détails importants

Le maître de maison récitant le Kiddouch à voix haute doit obligatoirement penser à rendre quitte de la Mitsva tous ceux qui l'écoutent.

Ceci est indispensable.

De même, tous les membres de la famille doivent penser à s'acquitter de leur devoir en écoutant le maître de maison.

Ceci est également indispensable.

Il faut que tous les membres de la famille soient rassemblés autour de la table au moment du Kiddouch.

D'après la Kabbale, il est recommandé de verser trois gouttes d'eau dans le verre de vin avant de commencer le Kiddouch.

Au moment du Kiddouch, les Halots seront posées sur la table recouvertes jusqu'à la fin du Kiddouch.



## LE KIDDOUCH

### La récitation du Kiddouch

En commençant le Kiddouch, on portera son regard vers les bougies :

Il est préférable de réciter le restant du Kiddouch en regardant dans un livre.

On portera une attention particulière à la lecture de chaque mot en prenant garde de prononcer chaque lettre et ne manquer aucune syllabe . D'ailleurs la récitation du Kiddouch est grandement bénéfique pour la purification de chacun, indispensable pour aider à lutter contre toutes les tentations matérielles de ce monde.

En finissant le Kiddouch on s'assoira tout d'abord et ensuite on boira le vin.

Nos Sages disent dans le Talmud:

« Le fait de consommer un aliment ou une boisson en étant debout est très mauvais pour la santé, ceci fait abattre sur la personne une fatigue et une faiblesse difficilement supportables ».





# LAVAGE DES MAINS

## Netilat Yadaïm

Il est écrit dans le Choulhan Arouh « il faut accomplir scrupuleusement toutes les lois de Netilat Yadaïm sans quoi on risquerait d'éloigner de soi la protection et le soutien du Créateur et attirer sur sa propre famille la pauvreté »

On remplira le Kéli avec la main droite et on le passera dans la main gauche. on versera ensuite une partie de l'eau sur la main droite (3 fois), on fera passer le Kéli dans la main droite afin de verser sur la main gauche (3 fois).

On ne manquera pas de se frotter les mains . Ceci est d'une importance primordiale car ainsi, l'eau atteindra toutes les parties de la main.





## DEUX PAINS

### Une Mitsva de tenir deux Hallots dans ses mains

C'est en souvenir de la manne qui tombait en double quantité le vendredi que nous devons le vendredi soir tenir en main deux Hallots pour remercier le Créateur d'avoir nourri nos ancêtres dans le désert.

Les femmes également sont tenues d'accomplir cette Mitsva et tenir en main deux Hallots au moment du Motsi

Certaines personnes ont l'habitude de faire des Hallots ronds et d'autres de les faire allongées et tressées.

On disposera les Hallots de telle sorte que leur longueur soit face au chef de famille



# TROIS REPAS

**C'est une Mitsva de prendre trois repas durant Chabbat**

Ceci est une obligation qui repose tant sur les hommes que sur les femmes .

Nos Sages nous mettent en garde sur l'importance de chacun de ces trois repas et nous dévoilent ce qu'il est possible de mériter en prenant soin de ne pas en manquer un seul.

Celui qui pour une raison , n'a pas pris le repas du soir devra se rattraper le lendemain et prendre un repas supplémentaire.

A priori, durant chaque repas, il est indispensable de consommer une quantité minimale de pain pour accomplir la Mitsva. 60 g de pain pour donner un caractère de repas de fête .



# ZEMIROTS

## Des chants à la gloire de Hachem

Il est habituel d'accompagner les repas du Chabbat par des chants consistant à glorifier le Créateur.

Ces chants figurent dans la plupart des livres de prières.

Il est fortement recommandé de s'attarder à table afin de marquer l'importance de ce grand jour.

Le Maharal de Prague met en relief le fait que la nourriture matérielle est censée renforcer le corps et lui permettre de survivre dans ce monde .

Mais l'être humain est composé d'une seconde partie, la Néchama, qui elle aussi nécessite d'être nourrie et alimentée. La nourriture de celle-ci est exclusivement constituée de Mitsvot et d'étude.

