



# Oneg Chabat

N° 233

## « *le Délice du Chabat* »

### Chabat à la découverte du Moi

Le Ramh'al dans son Dereh' Hachem (4-7-3) nous régale dans son idée développée à propos de Chabat, lisons quelques phrases : en vertu du niveau que nous pouvons atteindre en ce jour nous devons adopter notre comportement ». C'est déjà là un point fondamental, le comportement de l'homme doit suivre sa "maâla" son niveau élevé ! C'est-à-dire que le niveau intellectuel et spirituel atteint ou à atteindre doit se traduire en acte et doit se retrouver dans notre comportement ! De ce fait et par conséquent « le travail de l'homme le rattache à quelque chose de matériel et le fait chuter de son niveau, celui qu'il doit atteindre, c'est de cela qu'il faut se détacher durant le jour de Chabat, afin qu'il soit plus haut de son niveau de la semaine et se tienne au niveau qui lui convient ». Le travail de la semaine qui a accès à la matière est de facto une situation où l'homme s'éloigne de son niveau supérieur. La matière qui freine l'homme à sa propre élévation le fait même chuter de niveau. Si le travail est nécessaire, puisque lié à la faute de Adam Harichon, tel que l'explique le Ramh'al par ailleurs, connaît ce danger d'éloigner l'homme du niveau suprême auquel il doit accéder. La matière est une descente vers l'enfer et le pire. Chabat est le jour où nous nous détachons de cette matière dévastatrice pour renouer avec le niveau qui nous convient fondamentalement. On ne peut pas accéder au supérieur tout en baignant dans la matière. Celui qui ne se

consacre qu'à la matière est réduit au niveau inférieur de la matière. Celui qui refuse de faire Chabat choisi de vivre dans l'infériorité de sa propre vie, il s'empêche d'accéder au niveau supérieur qui est sien, il refuse donc d'être lui-même. Chabat et ses interdits permet à l'homme de retrouver son être existentiel et véritable. On ne peut pas être soi tout en s'accrochant aux affaires matérielles. L'activité matérielle, tout important soit-elle étouffe l'être réel qui t'habite. Chabat c'est donc l'exercice du développement du soi, c'est aller à la rencontre du moi enfoui ! La Tora nous invite à avoir un regard plus élevé de soi, je trouve ça tellement romantique, tellement beau ! Mais l'homme refuse d'être lui-même, parce qu'il craint d'être lui-même, comme disait notre Grand Maître Rav Wolbe ztsal. Lorsqu'on fait Chabat on découvre une nouvelle dimension du moi, un moi qui n'attend qu'une seule chose c'est d'éclorre et d'exister.

De toute évidence, poursuit le Ramh'al « il est impossible de se détacher complètement des activités liées au corps (tel n'est donc pas le but), alors la Sagesse Suprême a mesuré ce dosage entre le nécessaire et le superflu, ce qu'il faut garder comme contact avec la matière et ce qu'il faut laisser de côté (durant le jour de Chabat) ». Ce dosage n'est pas soumis aux humeurs des hommes mais à D'IEU... L'homme conditionné à la matière ne peut seul trouver la juste mesure...

## NICHMAT

Dans la prière du Chabat matin nous insérons l'ultime louange à D'IEU dans le passage de Nichmat kol H'aï. Le Ben Ich H'aï écrit : cette louange est d'un très haut et cher niveau, il faut la dire de façon agréable, c'est une formule d'une grande puissance qui dans des moments de détresse l'homme fera le vœu de la réciter après avoir reçu son secours elle sera d'une grande efficacité ! Tel que l'a promis Rabi Yéhouda Hah'assid. On y parle du "roua'h" et de la "néchama" qui sont propres au peuple d'Israël. Lorsqu'on dit cette prière correctement on obtient le rajout de sainteté lié au Chabat.

Rav Reouven Shlosberg (Daat Hatéfila page 416) poursuit le discours : cette prière permet à la lumière divine de pénétrer l'homme, ce qui lui permettra d'accéder à des niveaux plus élevés. En réalité c'est donc sa néchama même qui évolue et devient plus grande ! Lorsque l'homme ressent fortement un lien intime avec D'IEU il ne peut que s'exclamer de la prière de nichmat ! C'est la raison pour laquelle elle peut être prononcée même en semaine.

Cela veut dire qu'il y a des moments dans la vie, tout le temps, ni lié à un temps ou à un lieu, mais un tel élan qui fait rebondir l'homme tellement haut qu'il s'exclame presque spontanément de la prière de nichmat. De toute évidence il nous faut la lire doucement, la cantonner, la savourer, la comprendre, la vibrer. Elle exprime les vibrations de l'être. La promesse de Rav Yéhouda Hah'assid est exceptionnelle car après un secours divin l'homme ne peut que s'exalter de D'IEU, par conséquent celui qui promet de la réciter toute sa vie lorsqu'il aura obtenu le secours divin il ne peut connaître que la réalisation de son vœu, voir sa souffrance disparaître afin de louer et remercier D'IEU tout le temps. Lorsque l'homme est dans l'épreuve a du mal à se consacrer à D'IEU, paradoxalement l'épreuve est là pour ramener l'homme vers D'IEU, alors l'homme doit se dire que s'il est épargné de l'épreuve il reviendra vers D'IEU là il voit sa souffrance s'évaporer, sans omettre dorénavant de louer grandement D'IEU et ce, notamment, par le biais de cette prière magnifique "nichmat".

### **Si proche de D'IEU**

Il arrive parfois que l'homme se sente étranger à D'IEU ! Il pense même que D'IEU n'écoute plus ses prières et n'a aucune considération pour son étude de la Tora et la pratique de ses commandements ! L'homme implore d'IEU dans ses prières et ne connaît pas le secours divin, il se sent donc rejeté.

Quelle est la solution dans ces moments de ce que l'homme vit comme étant un rejet ? Comment renouer le lien avec D'IEU ? Comment faire pour guérir ce sentiment (si erroné d'ailleurs) ?

Rav Gamliel Rabinovitch (Tiv Haftarot page 555) écrit : c'est par le commandement du Chabat qu'on renoue avec D'IEU, effectivement par le Chabat on devient l'associé de D'IEU ! Tel que l'enseignent les Maîtres au traité Chabat 119B « celui qui rajoute dans sa prière du vendredi soir le passage de "vayéh'oulou" il est considéré l'associé de D'IEU dans la création du monde ». Par le Chabat on devient encore plus proche de D'IEU, on monte au degré d'associé de toute la création, on est hissé au plus proche de D'IEU. C'est ça Chabat ne plus sentir d'écran entre D'IEU et moi !

### **Horaires Chabat Kodech Nice**

**Vendredi 23 juin – 4 tamouz**

**Entrée de Chabat 20h00**

**\*pour les Séfaradim réciter la  
bénédition de l'allumage**

**AVANT d'allumer\***

**Samedi 24 juin – 5 tamouz**

**Réciter le Chémâ avant 8h55**

**Sortie de Chabat 22h11**

**Rabénou Tam 22h49**

*Prenez part à la diffusion et  
l'encouragement du Chabat et recevez des  
cascades de bénédictions  
d'Hakadoch barouh' Hou*

*Dons à Cej*

*31 avenue henri barbusse 06100 Nice*