

TABLE DE CHABBAT

Parshat Vayeira

פרשת וירא

Vendredi 30 – samedi 31 octobre 2026

כ' חשוון תשפ"ז 20 'Hechvan 5787

Torah : Béréchit 18,1 – 22,24 · Haftara : Melakhim II 4,1-37



Compilé par le Rabbin Haim Tebeka

Sources : Chabad.org · Rav Haïm Dynovisz (YouTube) · Rabbi YY Jacobson · Rabbi Manis Friedman · Rabbi Reuven Wolf (cours sur YouTube) · Rav Yitzchak Ginsburgh (inner.org) · Rav Shalom Arouch (Breslev.com) · Rabbi Simon Jacobson

Note pour les parents : cette feuille raconte les récits de la Torah en entier. Lisez-la d'abord et choisissez ce que vous partagez avec les plus jeunes enfants.



Visitez notre site
pour en savoir plus
tebeka.com

Un souffle de Hachem, et la lumière qu'il doit montrer

I. UNE ÉTINCELLE DE HACHEM EN NOUS

Quand Hachem (Dieu) forma Adam, Il ne le fit pas naître d'une parole, comme Il l'avait fait pour la lumière ou les mers. « Il insuffla dans ses narines une âme de vie » (Béréchit 2, 7). L'Alter Rabbi (Rabbi Chnéour

Zalman de Liadi, fondateur de 'Habad et auteur du Tanya, le texte de base de la 'Hassidout 'Habad) enseigne que cette âme est « véritablement une parcelle de D.ieu d'en haut », *'hélek Eloka mimaal mamach* (Tanya, ch. 2). Je l'explique depuis longtemps ainsi : parce que Hachem a insufflé en nous une part de Lui-même, nous avons *'hokhma*, *bina* et *daat* (sagesse, compréhension et connaissance), et nous pouvons donc, nous aussi, faire naître du nouveau à partir de rien, une pensée ou une idée qui n'existait pas auparavant, comme Hachem crée à partir du néant. L'intelligence artificielle, malgré tout son brio, tire quelque chose de quelque chose : elle construit du neuf à partir de ce qui existe déjà. C'est très précieux, mais c'est une autre manière de créer.

Il en découle une chose. Une âme qui est une part de Hachem cherchera toujours sa Source, comme une flamme s'élève toujours vers le haut. Avraham fut le premier à le montrer. Le Rambam (Maïmonide, le sage du XIIe siècle, auteur du Michné Torah) le décrit comme un enfant qui se mit à réfléchir, et il souligne : « Il n'avait ni maître ni personne pour l'instruire. » Il parvint seul à la vérité, et « Avraham avait quarante ans lorsqu'il reconnut son Créateur » (Hilkhos Avoda Zara 1, 3). La Guemara (le Talmud) va plus loin : « Avraham reconnut son Créateur à l'âge de trois ans » (Nedarim 32a). Rabbi YY Jacobson ajoute une pensée frappante. Avant même qu'Avraham ne trouve la vérité, sa quête était déjà sainte : « Sous l'idolâtrie ardente d'Avraham se trouvait une âme qui aspirait au seul D.ieu vivant » (theyeshiva.net, essai sur Ki Tissa).

Et si ce désir était assez fort pour mener Avraham jusqu'à Hachem, nous devons nous demander ce qui lui barre la route, à nous autres.



Donnez-nous votre avis
tebeka.com/survey/
2026-10-31-vayeira

2. QUAND L'EGO DEVIENT UNE IDOLE

Ce désir est en chacun de nous. Mais l'ego et le *yetser hara* (le mauvais penchant) peuvent prendre ce même élan et le diriger ailleurs, vers une idole à la place de Hachem. Aujourd'hui, cette attirance n'a fait que grandir. Nous avons tendance à croire que notre réussite est notre œuvre, ou celle de nos études et de nos beaux diplômes. La Torah nous a prévenus il y a bien longtemps : « et tu diras en ton cœur : "Ma force et la puissance de ma main m'ont acquis cette richesse." Mais tu te souviendras de l'Éternel ton Dieu, car c'est Lui qui te donne la force d'acquiescer la richesse » (Devarim 8, 17-18). Le Rav Haïm Dynovisz le dit sans détour : « l'idolâtrie c'est quoi c'est l'homme qui se prosterne devant sa propre réussite ». C'est « le culte de l'ego ». Avraham nous montre la sortie, ici même dans notre paracha : plaidant pour Sedom, il dit « bien que je ne sois que poussière et cendre », *véanokhi afar vaéfer* (Béréchit 18, 27). Le Rav Yitzchak Ginsburgh le dit ainsi : « Nous voulons naturellement nous sentir importants. Pourtant, l'un des états spirituels les plus profonds est de faire l'expérience de soi-même comme poussière. Quand l'ego devient petit, nous devenons plus connectés à la Source dont tout provient » (X, 28 octobre 2026, <https://x.com/RabbiGinsburgh/status/2115512924848476357>). Il le relie aux mots que nous demandons à la fin de chaque Amida, « que mon âme soit comme la poussière envers tous », et explique : « quand je fais l'expérience de moi-même comme étant réellement poussière... je me relie par là à la source de la création et au but de la création. » C'est l'exact opposé du *ko'hi véotsem yadi* : celui qui se sent poussière sait que la force de réussir vient d'Hachem. Et nos Sages enseignent qu'en récompense de ces mots, « moi qui ne suis que poussière et cendre », les enfants d'Avraham ont mérité deux mitsvot : la cendre de la vache rousse et la poussière de la Sota (Sota 17a). L'ego peut se glisser même quand nous faisons le bien. Le Rabbin Manis Friedman raconte qu'un père lui a dit : « Je suis tellement occupé à m'occuper de mes enfants que je n'ai pas de temps pour mes enfants », et il répond : « Ne sois pas un bon père, car alors tout tourne autour de toi. Sois simplement un père. » J'ajouterais : sois simplement un père... qui fait le bien. Comme le dit le Rabbin Friedman : « Ne le deviens pas, fais-le. »

Comment savoir quand cela nous arrive ? Je crois que le signe le plus clair est la colère. La Guemara dit que celui qui déchire ses vêtements, brise sa vaisselle ou jette son argent sous l'effet de la colère « doit être à tes yeux comme un idolâtre, car tel est le métier du mauvais penchant » (Chabbat 105b). Le Rambam tranche : « Quiconque se met en colère est comme celui qui sert les idoles » (Hilkhos Déot 2, 3). Et l'Alter Rabbi explique pourquoi : « au moment de sa colère, la foi l'a quitté. Car s'il croyait que ce qui lui est arrivé vient de l'Éternel, il ne se mettrait pas du tout en colère » (Iguéret HaKodech, la section des lettres du Tanya, 25). Le Rabbin Manis Friedman le dit simplement : « en nous laissant aller à la colère, nous omettons de reconnaître que tout vient de Dieu » (chabad.org, « Humility and Anger »). Le Rav Dynovisz arrive au même endroit par son propre chemin : « l'idolâtrie et la colère sont liés ». C'est le point que je tiens le plus à ce que nous emportions avec nous. Si tout vient de Hachem, alors tout est, par définition, pour notre bien, même quand cela nous paraît mauvais. Nos Sages parlent du *Or HaGanouz*, la lumière cachée du premier jour, que Hachem « cacha » et réserva « pour les justes dans l'avenir » ('Haguiga 12a ; Rachi, le grand commentateur de la Torah et du Talmud, sur Béréchit 1, 4). Je la comprends comme une lumière si intense qu'elle aveugle, et c'est pourquoi tant d'événements, dans nos vies et dans le monde, paraissent négatifs alors qu'ils sont en vérité positifs : le bien est caché à l'intérieur de ce qui semble mauvais. L'Alter Rabbi dit exactement cela : « aucun mal ne descend d'en haut et tout est bien, mais cela n'est pas perçu, à cause de l'immensité et de l'abondance de sa bonté » (Iguéret HaKodech 11). C'est pourquoi le sage du Talmud Na'houm Ich Gamzou disait de tout ce qui lui arrivait : « Cela aussi est pour le bien » (Ta'anit 21a). La colère, c'est le moment où nous oublions tout cela.

Est-ce seulement une belle idée ? Ouvrons notre paracha et voyons le bien caché à l'œuvre.

3. QUATRE MAINS POUR QUATRE PERSONNES

Nous pouvons voir ce bien caché dans notre paracha même, au cœur de son récit le plus dur, la destruction de Sedom (Sodome). Comme Loth s'attardait, « les hommes saisirent sa main, la main de sa femme et la main de ses deux filles, par la pitié de l'Éternel envers lui, et ils le firent sortir et le déposèrent hors de la ville » (Béréchit 19, 16). Je me suis toujours demandé : deux anges n'ont que quatre mains, comment ont-ils pu tenir quatre personnes ? Regardez bien : la Torah dit *yad*, une main, chaque fois, même « la main de ses deux filles ». Le 'Hibba Yetéra (Rav Yéhouda Herzl Henkin,

commentateur orthodoxe contemporain) le compte exactement : «ארבע ידיים לארבעתם», quatre mains pour les quatre. Le Birkat Acher (Rav Acher Wassertheil, lui aussi commentateur orthodoxe contemporain) explique qu'un ange tenait Loth et sa femme, et l'autre les deux filles. Le Malbim (le commentateur de la Torah du XIXe siècle) voit la chose autrement : ils le firent sortir «בדרך הפלא», de manière miraculeuse, si bien qu'en un instant il se trouva hors de la ville.

Cela soulève une deuxième question, et voici ma propre réponse. Rachi enseigne qu'un ange n'accomplit jamais deux missions (Rachi, Béréchit 18, 2), et le Midrach (les enseignements des Sages sur la Torah) les nomme : Gavriel fut envoyé pour renverser Sedom et Refaël pour sauver Loth (Béréchit Rabba 50, 2). Seul l'ange sauveur aurait donc dû les faire sortir, à moins que les faire sortir ne fût en soi une étape nécessaire pour détruire Sedom. Et c'était le cas. L'ange dit à Loth : « Hâte-toi, fuis là-bas, car je ne pourrai rien faire avant que tu n'y sois arrivé » (Béréchit 19, 22). C'est la ligne du Midrach et de Rachi, et les Tossafot (les commentateurs médiévaux du Talmud, Baba Metsia 86b), l'Or Ha'Haïm (Rabbi 'Haïm ibn Attar) et le Gour Aryé (le commentaire du Maharal de Prague sur Rachi) le disent explicitement : les deux anges firent sortir la famille de la ville, mais un seul était le sauveur. C'est pourquoi, note Rachi, la Torah dit ensuite « et il dit : Fuis... », et non « et ils dirent » (Rachi, Béréchit 19, 16). Le Tour HaAroukh (le commentaire de la Torah de Rabbi Yaakov ben Acher) en donne la raison : puisque le destructeur ne pouvait rien faire avant que Loth ne soit sauvé, le sauvetage était nécessaire à la destruction elle-même. La mission même qui détruisait sauvait aussi. Et pour qui ? « D.ieu se souvint d'Avraham, et Il fit sortir Loth du milieu du bouleversement » (Béréchit 19, 29). Comme le dit Rachi : « c'est par le mérite d'Avraham que tu es sauvé » (Rachi, Béréchit 19, 17). Même au cœur du jugement, la bonté de Hachem était là, pour l'amour d'Avraham.

Qu'est-ce qui donnait une telle force au mérite d'Avraham ? Je crois que c'est ce qu'Hachem a placé en chacun de nous : une âme capable de se tourner vraiment vers Lui et vers l'autre.

4. UNE ÂME, PAS UNE MACHINE

Cette semaine, le Rav Ginsburgh, parlant de l'IA, a mis des mots sur ce qui nous rend différents : « L'être humain est un sujet. Il n'est pas un objet. L'IA est une tentative de rendre un objet subjectif. Mais elle n'y parviendra pas en fin de compte. » L'IA, dit-il, devrait nous apprendre « que le sujet ultime, c'est-à-dire la capacité de se relier vraiment à l'autre et de se relier vraiment à notre Créateur, à D.ieu, est propre à l'âme humaine ». L'ego et la colère sont précisément ce qui recouvre cette capacité.

Quelle est donc notre tâche ? À mes yeux, la mission d'Avraham, et celle du peuple juif après lui, est de révéler la lumière de Hachem, et de chasser l'obscurité en montrant la lumière plutôt qu'en la combattant. Le Rav Ginsburgh, lisant les premiers versets de la Torah, décrit comment le monde nous apparaît d'abord : « l'obscurité était sur la face de l'abîme ». Puis vient l'espoir, et ensuite : « La lumière, c'est la capacité de voir, de reconnaître que tout est pour le bien (et D.ieu vit que la lumière était bonne), pour l'individu et pour tous ; que la lumière soit pour tous, et la lumière fut pour chaque individu. » C'est la lumière qu'Avraham est venu révéler, la lumière cachée qui sort au grand jour : derrière nos réussites comme derrière nos revers se tient Hachem, et tout cela est pour le bien.

Mais révéler cette lumière demande plus que de bons vœux. Il faut de l'équilibre, et Avraham nous montre comment.

5. UNE BONTÉ QUI TIENT DEBOUT

Mais montrer la lumière ne veut pas dire souhaiter que l'obscurité disparaisse d'elle-même. Quand le monde nous montre un visage cruel, nous sommes naturellement tentés de vivre comme si nous étions déjà dans le Monde futur, un monde « de dessin animé » où chaque loup est déjà un agneau. À mes yeux, c'est brûler les étapes, vouloir l'atteindre trop tôt, avant que la nature humaine ne soit guérie ; et une bonté qui n'est pas équilibrée ne tient pas. Notre paracha nous l'enseigne. Avraham était le *'hessed* (la bonté) même, et pourtant le Zohar (le texte classique de la Kabbale) dit de l'*Akéda* (la ligature de Yits'hak) : « Jusqu'ici, Avraham n'était pas complet. Maintenant, l'eau s'est mêlée au feu » (Zohar I, 119b). Sa bonté a pris de la *guevoura* (la force disciplinée), et l'ange a enfin pu dire : « Maintenant Je sais que tu crains D.ieu » (Béréchit 22, 12). Yits'hak, l'homme de la guevoura, creusa ensuite des puits d'eau vive. Chacun portait la *midda* (le trait de caractère) de l'autre. Et je crois même que c'est la guevoura de Yits'hak envers Yichmaël qui a aidé Yichmaël à grandir :

au décès d'Avraham, Yichmaël « se repentit de sa mauvaise conduite... et céda la préséance à Yits'hak » lors de l'enterrement (Rachi, Béréchit 25, 9 ; Baba Batra 16b).

J'ai remarqué autre chose dans notre paracha, que je veux partager avec vous. Sarah est enlevée par Avimélekh (Béréchit 20), revient intacte, et aussitôt « l'Éternel se souvint de Sarah » (21:1), exactement comme la *sota* innocente (une épouse injustement soupçonnée, qui buvait les « eaux amères » pour être lavée du soupçon), à qui il est promis : « elle sera disculpée et concevra une descendance » (Bamidbar 5:28). Puis j'ai découvert que Rabbi Yits'hak, dans le Midrach, l'avait déjà enseigné bien avant moi : « Celle-ci, qui est entrée dans la maison de Pharaon et dans la maison d'Avimélekh et en est sortie pure, n'est-il pas juste qu'elle soit visitée ? » (Béréchit Rabba 53:6). Un avis y ajoute que Yits'hak naquit à neuf mois, « pour qu'on ne dise pas : il a été tiré de la maison d'Avimélekh ». 'Hizkouni, le Kitsour Baal HaTourim, Lé'ka'h Tov et Sifté Cohen (sur 21:1) le confirment. 'Hizkouni : « Sarah a été isolée et n'a pas été souillée. » Pourquoi Pharaon ne compte-t-il pas ? Le Kitsour Baal HaTourim explique que seul Avimélekh a réellement tendu la main pour la toucher. L'Or Ha'Haïm (12:13) va plus loin : Avraham l'avait voulu. Comme 'Hanna, prête à passer par l'épreuve de la *sota*, car « Tu ne rendras pas Ta Torah mensongère » (Bérakhot 31b ; savoir si une femme stérile conçoit alors fait l'objet d'une discussion entre Tannaïm), « Avraham pensa que, par l'isolement de la femme avec l'homme alors qu'elle est innocente, l'Éternel la visiterait en lui donnant des enfants ». Cela a réussi « avec Avimélekh, et non cette fois-là avec Pharaon ».

Avimélekh offrit à Sarah une *kessout einayim*, « un voile pour les yeux », preuve publique de son innocence : « ils sauront que je t'ai rendue malgré moi, et par un miracle » (Rachi 20:16). Et Avraham pria pour la maison d'Avimélekh : « quiconque implore la miséricorde pour son prochain alors qu'il a lui-même besoin de la même chose est exaucé en premier » (Rachi 21:1 ; Baba Kama 92a). Pour moi, c'est la bonté qui tient debout dans toute sa clarté : la *guevoura* de la dure épreuve de la *sota*, et de l'isolement de Sarah, donne naissance au '*hessed*, un enfant. Et voyez quel enfant : Yits'hak, dont la *midda* (trait de caractère) propre est la *guevoura*, le « Pa'had Yits'hak » (la « Crainte de Yits'hak », Béréchit 31:42), dont l'Alter Rabbi (Rabbi Chnéour Zalman de Liadi, auteur du Tanya) écrit : « dans la *midda* de Yits'hak, la crainte est à l'état révélé, et l'amour est caché, à l'état d'occultation et de dissimulation » (Tanya, Iguéret HaKodech 13). Ce rebondissement est de moi : la *guevoura* a donné naissance au '*hessed*, et ce '*hessed* est venu au monde en homme de *guevoura*. Le Rabbi enseigne que l'humble « je ne suis que poussière et cendre » d'Avraham (18:27), comme nous l'avons vu, a valu « la poussière de la *sota* » : là, même les eaux amères, la *guevoura* (rigueur), « accomplissent un acte de '*hessed* (bonté) : “elle sera disculpée et concevra une descendance” » (Likouté Si'hot vol. 25, Vayéra 2). (Citations traduites de l'hébreu.)

Et cela nous ramène droit à l'égo. L'Alter Rabbi explique que le '*hessed* saint se manifeste par l'humilité, comme Avraham disant, comme nous l'avons vu, *anokhi afar va'efér* (« je ne suis que poussière et cendre »), tandis que le '*hessed* déséquilibré a sa contrefaçon. Yichmaël est « le “*hessed* de la *kelipa*” : plus on lui témoigne de bonté, plus il grandit en orgueil, en arrogance et en autosatisfaction » (Tanya, Iguéret HaKodech 2), la *kelipa* étant l'écorce qui cache la sainteté. Nos Sages avertissent : « Quiconque se montre miséricordieux quand il faudrait être cruel finira par être cruel quand il faudrait être miséricordieux » (Kohélet Rabba 7, 16). Et le Rambam nous rappelle que même aux jours du Machia'h (le Messie), « le monde suivra son cours habituel », et que le loup qui habite avec l'agneau est « une métaphore et une parabole » (Rambam, Hilkhhot Melakhim 12, 1). Ce n'est que « dans l'avenir, à la fin des temps, que D.ieu amènera le mauvais penchant et l'égorgera » (Soucca 52a). Alors nous ne faisons pas semblant. « Aujourd'hui pour les accomplir » (Erouvin 22a) : aujourd'hui est le temps de la Torah, des *mitsvot* (commandements) et d'une bonté qui a de la colonne vertébrale. Israël est allé aux urnes cette semaine, les résultats définitifs étant attendus le 4 novembre, et l'Amérique vote le 3 novembre. En regardant les élections de cette saison, en Israël, ici et ailleurs, je vois combien les gens aspirent profondément à ce monde meilleur. Cette aspiration est sainte ; qu'elle mette nos mains en mouvement, sans brouiller notre regard.

Et pendant que nous attendons ce jour et que nous y travaillons, il y a une chose que nous avons le droit de demander.

6. UN BIEN VISIBLE

Je veux ajouter une chose qui me tient à cœur. Même si nous comprenons que tout est bien, nous n'avons pas à demander le bien caché. Nous prions pour ne connaître que le bien révélé, *tov haniré véhaniglé*, un bien que nous

pouvons voir de nos propres yeux. Nous n'avons pas besoin de traverser la dureté du monde pour y parvenir. Le Rabbi (le Rabbi de Loubavitch, Rabbi Mena'hem Mendel Schneerson) en a parlé bien des fois. Il enseignait que lorsque nous reconnaissons les épreuves comme une bonté cachée, « la vérité intérieure et la source ultime de ce qui apparaît comme des épreuves se révéleront dès à présent, et D.ieu nous accordera à tous un bien révélé », et que lors de la Délivrance, « de nos propres yeux, nous verrons la bonté de D.ieu en un bien révélé et manifeste », selon les propres mots du Rabbi *bétov haniré vébaniglé* (Likouté Si'hot, les causeries réunies du Rabbi, vol. 19, Réé 1).

On me demande parfois quel chemin difficile les prophètes décrivent avant la Délivrance, et je veux partager ici une idée qui m'est propre. La semaine dernière, nous avons lu la guerre d'Avraham contre les quatre rois (Béréchit 14), et nos Sages y voient un avant-goût de la fin de l'histoire. Le Ramban écrit : « Cet événement est arrivé à Avraham pour nous enseigner que quatre royaumes se lèveront pour dominer le monde, et qu'à la fin ses enfants l'emporteront sur eux » (Ramban, Béréchit 14, 1). Et le Midrach enseigne : « Si tu vois des royaumes s'affronter les uns les autres, attends les pas du Machia'h. Sache qu'il en est ainsi, car aux jours d'Avraham, parce que les royaumes s'affrontaient les uns les autres, la délivrance vint à Avraham » (Béréchit Rabba 42, 4). Notre paracha ajoute un lien. Pour la fin des temps, le prophète Yé'hezkel (Ézéchiél) annonce la guerre de Gog et Magog : Gog, roi du pays de Magog, montant contre le peuple juif en terre d'Israël (Yé'hezkel 38-39). Le « feu et soufre » qu'Hachem fit pleuvoir sur Sedom (Béréchit 19, 24) sont les mots mêmes que Yé'hezkel emploie pour Gog : « je ferai pleuvoir du feu et du soufre sur lui et sur ses troupes » (Yé'hezkel 38, 22). Et le Midrach dit que Gog et Magog monteront contre Yerouchalayim trois fois (Midrach Tehilim 118, 12).

Mettons maintenant deux « trois » côte à côte. Nos Sages relient les trois Batei HaMikdash (les Temples ; au singulier, Beit HaMikdash) à nos trois Avot (Patriarches) : Avraham appela ce lieu *har*, une montagne ; Yits'hak, *sadé*, un champ ; et Yaakov, *bayit*, une maison (Pessa'him 88a). Le Rabbi explique : « le premier Beit HaMikdash représente Avraham ; le deuxième Beit HaMikdash est lié à Yits'hak ; et le troisième Beit HaMikdash correspond à Yaakov... l'attribut de Yaakov est la vérité, et la vérité ne sera jamais interrompue ni changée » (Kountrass Chabbat Matot-Massé 5722, Séfer HaMaamarim Meloukat IV). C'est ma propre idée : de même qu'il y a trois Batei HaMikdash, je vois trois grandes guerres qui ébranlent le monde entier, la troisième étant Gog et Magog, comme le chemin qui mène au troisième Temple, éternel. Je ne l'ai trouvée en ces termes dans aucune source ; je la propose comme un *remez* (une allusion), non comme une prédiction. Le Ramban, sur les trois puits de Yits'hak, va dans le même sens : le premier puits fait allusion au « premier Temple, au sujet duquel les nations se sont querellées avec nous et nous ont fait querelles et guerres jusqu'à le détruire », et le troisième, Re'hovot, « au Temple futur, qui sera bâti bientôt de nos jours, et il le sera sans querelle ni dispute » (Ramban, Béréchit 26, 20).

Mais je veux être prudent, comme le sont nos Sages. Le Rambam enseigne au sujet de la guerre de Gog et Magog : « toutes ces choses et leurs semblables, nul ne saura comment elles seront avant qu'elles n'arrivent » (Hilkhos Melakhim 12, 2), et nous ne devons pas calculer la fin. Ce que nous savons, c'est comment le Rabbi a fait face aux temps qui font peur. En 5751 (1990-91), quand beaucoup avaient peur, il a donné « la plus large publicité possible » aux paroles du Yalkout Chimoni (Yechayahou 499) : « Mes enfants, n'ayez pas peur. Tout ce que J'ai fait, Je ne l'ai fait que pour vous. Pourquoi avez-vous peur ? N'ayez pas peur : le temps de votre délivrance est arrivé ! » Et nos Sages donnent à chacun de nous un bouclier à sa propre table : « Quiconque accomplit les trois repas du Chabbat est sauvé de trois châtiments... et de la guerre de Gog et Magog » (Chabbat 118a). Voilà donc ce que je demande : non pas la guerre, mais le troisième Temple, la maison de vérité de Yaakov, bâtie « sans querelle ni dispute », dans un bien que nous pouvons voir.

C'est là que mène toute l'histoire. La Guemara s'interroge sur le verset « en ce jour-là, l'Éternel sera Un et Son Nom sera Un », les mots que nous disons à la fin du Alénou (la prière qui clôt chaque office) : « Est-ce à dire qu'aujourd'hui Il n'est pas Un ? » Et elle répond : « Dans ce monde, sur une bonne nouvelle on récite : Béni... Qui est bon et fait le bien, et sur une mauvaise nouvelle on récite : Béni... le Juge de vérité. Dans le Monde futur, on récitera toujours : Béni... Qui est bon et fait le bien » (Pessa'him 50a). Rachi lit le Chéma (notre déclaration quotidienne de l'Unité de Hachem) de la même manière : « L'Éternel qui est maintenant notre D.ieu... sera dans l'avenir l'Éternel Un (seul) » (Rachi, Devarim 6, 4). Alors le Chéma sera pleinement révélé, et *Hachem E'had ou Chmo E'had* (Hachem est Un et Son Nom est Un) sera vrai aux yeux de tous. La Torah promet : « Et l'Éternel ton D.ieu circonscira ton cœur » (Devarim 30, 6). Le Ramban (Na'hmanide, le commentateur de la Torah du XIII^e siècle) explique que « la convoitise et le désir sont le "prépuce" du

cœur », et qu'« aux jours du Messie, le choix de leur [vrai] bien leur sera naturel ». Tel que je le comprends, un cœur circoncis est un cœur dont l'égo a été apprivoisé, si bien que plus rien ne se tient entre nous et le bien, et que tous le voient. Telle était la vision ultime d'Avraham, son but. Ici même, dans notre paracha (la section de la Torah de cette semaine), il planta son *éché*, son lieu d'hospitalité : selon un avis de la Guemara, c'était un verger pour fournir des fruits à ses invités, et selon l'autre une auberge pour les loger (Rachi, Béréchit 21, 33). Là, il amenait ses invités à bénir Hachem, et la Guemara dit que par lui « Avraham notre père fit proclamer le Nom du Saint, béni soit-Il, par la bouche de tous les passants » (Sota 10a-b, sur Béréchit 21, 33).

Nos maîtres complètent le tableau cette semaine. Ce Chabbat est 'Haf 'Hechvan, l'anniversaire du Rabbi Rachab (Rabbi Chalom Dovber, cinquième Rabbi de Loubavitch), qui, tout petit, pleura parce que Hachem s'était révélé à Avraham et non à lui. Le Rabbin Reuven Wolf, dans la ligne de ce même enseignement du Rabbi, explique que la douleur d'Avraham après sa *brit mila* était une aspiration au niveau le plus élevé, la cinquantième porte, et que par Sa visite « Hachem illumine en fait l'âme [d'Avraham Avinou] du cinquantième niveau, et c'est cela la guérison » (*traduction libre*). Le Rav Shalom Arouch nous rappelle que « là où sont les yeux de l'homme, c'est là qu'est l'homme », et qu'« être avare, c'est être l'opposé de Hachem », même avec les paroles (*traduction libre*). Et le Rabbin Simon Jacobson, enseignant le Tanya ch. 37, appelle chaque mitsva « une pierre de construction » de la Guéoula (la Délivrance) : « Nous ne sommes pas des spectateurs » (*traduction libre*). Hagar l'a appris près du puits : l'eau était là depuis toujours, et il lui suffisait de lever les yeux pour la voir.

Puissions-nous attribuer chaque réussite à Celui qui nous en donne la force, accueillir chaque frustration avec la foi plutôt qu'avec la colère, et ainsi ajouter de la lumière dans nos foyers et dans le monde. Que Hachem ne nous montre que du bien que nous puissions voir, un bien révélé et visible ; qu'Il circoncise nos cœurs pour que l'égo ne cache plus la lumière ; et puissions-nous voir s'accomplir le but d'Avraham, quand Hachem sera Un et Son Nom Un, avec la venue du Machia'h, bientôt et de nos jours.

Les citations de sources anglaises sont données en traduction libre ; celles de l'hébreu sont traduites par nos soins.

— **Haïm**

Où les trouver : Rav Yitzchak Ginsburgh, x.com/RabbiGinsburgh/status/2115512924848476357 and x.com/RabbiGinsburgh/status/2115150033486254309 · Rabbi Manis Friedman, x.com/ManisFriedman/status/2115170576717197703 · Rav Haïm Dynovisz, youtu.be/QRSWdjbhCBY and youtu.be/6N5kCEv13VM · Rabbi YY Jacobson, theyeshiva.net · Rabbi Reuven Wolf, youtu.be/baSYpARWVzA · Rav Shalom Arouch, x.com/ShalomArushEN/status/2114469433561534524 and x.com/ShalomArushEN/status/2115585442443911596 · Rabbi Simon Jacobson, youtu.be/jgPHQrn525k · Textes de Torah: chabad.org

À TABLE : *Pensez à un moment de cette semaine où vous avez été fier de ce que vous aviez fait, et à un moment où vous vous êtes mis en colère. Dans chacun de ces moments, où était Hachem dans le tableau, et qu'est-ce qui aurait changé si vous vous étiez souvenu que tout venait de Lui, pour votre bien ?*

Le puits de Hagar : l'eau était déjà là

POUR LA TABLE FAMILIALE · CHABAD.ORG

Hagar et Yichmaël sont perdus dans le désert, l'eau est épuisée, et elle s'assoit à une portée d'arc pour ne pas voir mourir son fils. Alors D.ieu « lui ouvrit les yeux, et elle vit un puits d'eau » (Béréchit 21, 19). Rav Eliezer Shemtov fait remarquer que la Torah ne dit pas qu'un puits est apparu. Elle a vu celui qui était là depuis toujours, et ce qui a changé, c'est son regard. L'ange lui avait dit : « Lève-toi, soulève l'enfant et tiens-le par la main » (21, 18). Autrement dit, relève les yeux et ne t'arrête pas à l'outre vide. Comme le dit Rav Shemtov : « Le succès dépend de D.ieu ; l'effort dépend de toi. » (Citations traduites de l'anglais.)

À TABLE : *Quand as-tu trouvé un « puits » qui était là depuis toujours, simplement en regardant de nouveau ?*

SOURCE Rav Eliezer Shemtov, Chabad.org (en anglais) · Béréchit 21, 18-19 · chabad.org/7558015



Texte intégral de chaque enseignement : www.tebeka.com/fr/parasha/2026-10-31-vayeira/

1 Le Rabbi



Les enseignements du Rabbi pour Vayéra le 20 'Hechvan

Dans un maamar de ce Chabbat en 5737, le Rabbi compare « la voie de Hachem » (18, 19) à la route du roi, qui va dans les deux sens : la Torah fait descendre Hachem vers nous, les mitsvot nous font monter. En 5750, il explique la douleur d'Avraham après la brit comme un mal d'amour ('holé = 49), guéri par la cinquantième porte, et demande à chacun, un Chabbat Vayéra qui tombe le 20 'Hechvan, de monter « encore plus haut ». Aussi : l'échel et l'Akeda (Likouté Si'hot 3 et 20). [Enseignement complet →](#)

2 Rav Haïm Dynovisz



D'après plusieurs de ses cours sur YouTube (détails dans chaque source). Les citations sont reprises telles quelles des sous-titres automatiques, erreurs de reconnaissance comprises ; minutage approximatif (±30 s). Ses vues, telles qu'il les exprime.

Le 'hessed, c'est oser le premier pas et ne jamais désespérer

Pour Rav Dynovisz, le 'hessed, c'est « être capable de faire le premier pas tout seul », et « Abraham est le premier homme qui ne se désespère pas des hommes ». Le « marchandage » pour Sedom est un code, et il a réussi : « même de la poubelle du monde est sortie la lumière du monde ». Aussi : l'ego, idolâtrie moderne, et la colère, son signe. [Enseignement complet →](#)

Un sourire pour la table

BÉRÉCHIT 18, 32

Avraham demande d'épargner Sedom même pour dix tsaddikim (Béréchit 18, 32). Heimish Humor imagine la même question aujourd'hui.



3 Rabbi YY Jacobson

Dessin : Heimish Humor (transmis par le Rabbin Haim Tebeka ; texte traduit en français)



Cours de Vayéra pour femmes, Beth Midrach Ohr Chaim, Monsey · citations d'après les sous-titres

Pourquoi rien n'était caché à Avraham

Le 'Hatam Sofer, enseigné par Rabbi YY Jacobson : Avraham était toujours au milieu des gens, et sa prophétie aurait dû être limitée. D.ieu lui a pourtant tout révélé, car « D.ieu voulait que tu changes le monde » (notre traduction). [Enseignement complet](#)

→

4 Rabbi Manis Friedman



Citations d'après les sous-titres de ses vidéos

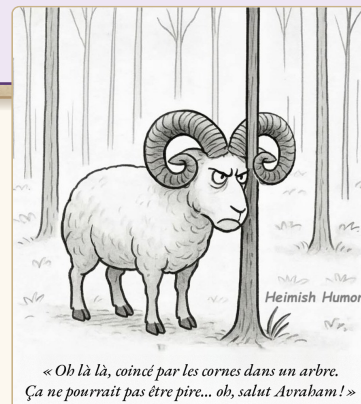
Le désintéressement, de l'Akeda à la maison

À l'Akeda, « c'est la cause elle-même qui va mourir », et ainsi Avraham « a été le père de tout le désintéressement qui a suivi ». À la maison : « Ne sois pas un bon père, parce qu'alors tout tourne autour de toi. Sois un père », et le mariage « demande beaucoup d'humilité » (notre traduction). [Enseignement complet](#) →

Un sourire pour la table

BÉRÉCHIT 22, 13

« Avraham leva les yeux et vit : voici un bélier, pris dans le buisson par ses cornes » (Béréchit 22, 13).



Dessin : Heimish Humor (transmis par le Rabbin Haim Tebeka ; texte traduit en français)

5 Rabbi Reuven Wolf



« Vayeira – A Healing Touch » (2018) · citations d'après les sous-titres

La visite qui guérit

Le cours de Rabbi Wolf suit pas à pas les questions de la si'ha du Rabbi de 5750 (rapprochement de notre part) : Avraham, malade d'amour à la 49e porte, est guéri quand Hachem « illumine son âme de la 50e porte ». Ensuite : faire descendre tout cela « dans la vie normale de tous les jours » (notre traduction). [Enseignement complet →](#)

6 Rav Yitzchak Ginsburgh



Gal Einai (inner.org) et ses publications de la semaine

Avraham, Avraham : les deux « je »

Rav Ginsburgh : l'ange appelle « Avraham, Avraham » son ani et son anokhi divins, et la somme, 638, égale Avraham-Yitz'hak-Yaakov. Aussi : Il, Tu, Je (Torah, prière, bonté) ; le tsaddik qui tient les quatre côtés ; בא מהר = אברהם, « viens vite » ; et l'échel comme « demande ». [Enseignement complet →](#)

7 Rav Shalom Arouch



Extraits de Breslev.com, sous-titres anglais

Là où sont tes yeux, là tu es

Rav Shalom Arouch : « Là où sont les yeux de la personne, c'est là qu'est la personne », et la bénédiction va à « celui qui a un bon œil ». « Réjouis-toi vraiment pour les autres, et honore chacun » (traduit des sous-titres anglais). [Enseignement complet →](#)

Ne soyez pas avares, surtout de paroles

Rav Shalom Arouch enseigne qu'« être avare, c'est être l'opposé de Hachem », car « Hachem n'est que don, et l'avare ne fait que prendre » (trad.). « On nous demande d'imiter Hachem : alors ne soyez pas avares ! Si c'est vrai pour l'argent, c'est d'autant plus vrai pour les PAROLES » (trad.). Donc « encouragez votre conjoint, vos enfants et vos amis » et « veillez à donner bien plus de positif que de critiques ! » (trad.). Dans Vayéra, D.ieu Lui-même rend visite à Avraham après sa brit mila, et la Guemara en tire : « D.ieu visite les malades, comme il est écrit : "D.ieu lui apparut dans les plaines de Mamré" ; toi aussi, visite les malades » (Sota 14a, trad. d'après Chabad.org).

À TABLE : *Ne soyez pas avares de bonnes paroles : que chacun dise un mot d'encouragement à quelqu'un d'autre autour de la table.*

SOURCE Rav Shalom Arouch, X (Breslev.com, en anglais) · 28 oct. 2026 · x.com/ShalomArushEN/status/2115585442443911596
Sota 14a, Parshah In Depth, Chabad.org (en anglais) · [chabad.org](https://www.chabad.org)

Un sourire pour la table

BÉRÉCHIT 19, 26

Dans Sedom, l'avarice allait jusqu'au sel. Rachi sur 19, 26 : « Elle a fauté par le sel, et elle a été punie par le sel. Il lui dit : "Donne un peu de sel à ces invités." Elle répondit : "Cette mauvaise coutume aussi, tu veux l'introduire ici ?" » (Notre traduction.)



Dessin : Heimish Humor (transmis par le Rabbin Haim Tebeka ; texte traduit en français)

8 La Torah et l'actualité



L'actualité de la semaine

Rav Ginsburgh : l'IA « tente de faire d'un objet un sujet », mais la relation « à autrui et à D.ieu » reste propre à l'âme humaine. Yossef, poignardé dans la 47e rue, était de retour le lendemain : « Nous continuerons simplement à répandre plus de lumière. » Et à Péguicha, des centaines de foyers de Crown Heights se sont ouverts à près de 2 000 étudiants : la tente d'Avraham aujourd'hui (traductions : les nôtres). [Enseignement complet](#) →

Un sourire pour la table

BÉRÉCHIT 19, 30

Un peu d'humour noir sur les lieux où les Juifs se sentent en sécurité aujourd'hui.



Dessin : Heimish Humor (transmis par le Rabbin Haim Tebeka ; texte traduit en français)

9 Machia'h et Guéoula



De Sedom au Machia'h

POUR LA TABLE FAMILIALE • CHABAD.ORG

Après la destruction de Sedom, Loth et ses deux filles, seuls survivants de leur famille, se cachent dans une grotte de la montagne. Les filles croient que le monde entier a été détruit, comme au Déluge, et qu'elles sont les dernières personnes restantes (Béréchit Rabba 51, 8). Leur mère n'est plus, et tout espoir de mari a disparu. L'aînée dit : « Notre père est âgé, et il n'y a plus d'homme sur la terre pour nous épouser selon l'usage de toute la terre » (Béréchit 19, 31). Deux nuits de suite, elles font boire du vin à Loth, et chacune conçoit de lui un enfant. L'aînée appelle son fils Moav, « du père », et la cadette appelle le sien Ben-Ami, « fils de mon peuple » : les ancêtres de Moav et d'Amon (Béréchit 19, 37-38).

À qui la faute ? La plupart de nos Sages jugent les filles favorablement et blâment Loth. Le Midrach lit « celui qui s'isole recherche la convoitise » (Michlé 18, 1) comme parlant de Loth (Béréchit Rabba 51, 9). C'est lui qui avait choisi Sedom, et même après avoir compris ce qui s'était passé la première nuit, il a bu de nouveau la seconde (Béréchit Rabba 51, 9 ; Midrach Tan'houma, Vayéra 12). La Guemara leur applique un verset : aux filles, qui le voulaient pour une mitsva, « les justes y marcheront », et à Loth, « les fautifs y trébucheront » (Horayot 10b, sur Hochéa 14, 10). Avraham s'est éloigné aussitôt après, explique Rachi, pour se tenir loin de la honte de Loth (Rachi, Béréchit 20, 1).

Pourquoi les filles sont honorées. Elles croyaient devoir assurer la survie du genre humain. C'est pourquoi l'interdiction de la Torah d'épouser des Moabites et des Ammonites (Dévarim 23, 4) ne s'applique qu'aux hommes et non aux femmes, en l'honneur de l'intention des mères (Pessikta Rabbati 42). L'aînée a agi la première, et sa lignée a rejoint le peuple juif quatre générations plus tôt (Baba Kama 38b).

La lumière cachée dans l'obscurité. De Moav est venue Ruth, arrière-grand-mère du roi David. D'Amon est venue Naama, épouse du roi Chlomo et mère de Ré'havam, dont descend le Machia'h (Béréchit Rabba 51, 8). Le Midrach dit que le vin de la grotte était apparu par miracle, un avant-goût des temps du Machia'h (Béréchit Rabba 51, 8). Sur le verset « J'ai trouvé David Mon serviteur » (Téhilim 89, 21), il demande : « Où l'a-t-il trouvé ? À Sedom ! » (Béréchit Rabba 41, 4).

Pourquoi la plus grande âme passerait-elle par un lieu si bas ? Rabbi Meir de Premishlan donnait une parabole : un marchand qui fait passer des marchandises précieuses à la douane les couvre de saleté, pour que personne ne soupçonne leur valeur. De même, Hachem a fait descendre les âmes de David et du Machia'h par des unions qui semblent indignes, pour que les forces du mal n'essaient pas de les arrêter (cf. Sifteï Kohen, Béréchit 38, 1). Le Tséma'h Tsédek, troisième Rabbi de Loubavitch, explique que la royauté de David vient d'une source si élevée qu'elle ne pouvait être tirée que du plus profond de l'abîme (Déré'h Mitsvoté'ha, p. 58).

Une histoire. En 1921, à Luban, un érudit en Torah tomba mortellement malade d'un étrange gonflement de la langue. Il raconta à son rav, Rav Moché Feinstein, que la semaine précédente il avait prêché durement contre les filles de Loth. Deux très vieilles femmes lui étaient apparues en rêve, s'étaient présentées comme les filles de Loth, et lui avaient dit qu'il était puni par sa langue. Elles avaient cru être les dernières vivantes. Elles avaient rendu l'histoire publique exprès, par les noms de leurs fils, afin qu'aucune génération future ne puisse jamais prétendre qu'un enfant était né sans père et bâtir là-dessus un faux messie. Pour cela, dirent-elles, elles avaient mérité que le vrai Machia'h vienne d'elles. Il finit de raconter le rêve et rendit l'âme (Iguerot Moché, vol. 8, introduction).

À TABLE : Avez-vous déjà vu quelque chose de bon sortir de ce qui ressemblait à une catastrophe ? Et pourquoi la Torah nous raconte-t-elle cette histoire ouvertement au lieu de la cacher ?

SOURCE Mendel Braun, « The Untold Story of Lot and His Daughters », Chabad.org (en anglais ; adaptation française de notre part) - chabad.org/7558016

L'enfant qui pleurait pour voir D.ieu

Le 20 'Hechvan, anniversaire du Rabbi Rachab : l'enfant qui pleurait « Pourquoi D.ieu S'est-Il révélé à Avraham, et ne Se révèle-t-Il pas à nous ? » a fondé Tomkhei Temimim, dont les « soldats » combattent pour la révélation du Machia'h, quand « tes yeux verront ton Maître ». Rabbi Simon Jacobson : chaque mitsva est une « pierre » de la Guéoula. « Nous ne sommes pas des spectateurs » (traductions : les nôtres). [Enseignement complet →](#)

La liste complète des sources et références se trouve dans la version web : tebeka.com/fr/parasha/2026-10-31-vayeira/

שבת שלום

Ces notes sont destinées à l'étude et à la discussion à la table du Chabbat. Pour toute question de halakha pratique, consultez votre rav.

LA SEMAINE PROCHAINE : PARACHA 'HAYÉ SARAH

Chabbat 7 novembre 2026 · 27 'Hechvan 5787 · Chabbat Mévarkhim Kislev (le Chabbat où l'on bénit le mois qui vient). Torah : Béréchit 23, 1 – 25, 18 · Haftara : Melakhim I 1, 1-31. Roch 'Hodech Kislev tombe mardi et mercredi 10-11 novembre ; le molad est lundi soir, 22 h 27 et 3 'halakim (Hebcal).

Allumage des bougies

	Bougies	Fin de Chabbat		Bougies	Fin de Chabbat		Bougies	Fin de Chabbat
Israël			États-Unis			Europe		
Jérusalem	ven. avant 16 h 11	sam. 17 h 28	Las Vegas (Summerlin)	ven. avant 17 h 28	sam. 18 h 25	Paris	ven. avant 17 h 15	sam. 18 h 21
Tel Aviv	ven. avant 16 h 32	sam. 17 h 29	Palo Alto	ven. avant 17 h 54	sam. 18 h 51	Lyon	ven. avant 17 h 12	sam. 18 h 14
Haïfa	ven. avant 16 h 20	sam. 17 h 28	New York	ven. avant 17 h 36	sam. 18 h 35	Marseille	ven. avant 17 h 14	sam. 18 h 15
Netanya	ven. avant 16 h 32	sam. 17 h 29	Los Angeles	ven. avant 17 h 43	sam. 18 h 39	Londres	ven. avant 16 h 19	sam. 17 h 27
Herzliya	ven. avant 16 h 32	sam. 17 h 29	Miami	ven. avant 18 h 22	sam. 19 h 15	Anvers	ven. avant 17 h 01	sam. 18 h 09
Modiin	ven. avant 16 h 32	sam. 17 h 28	Chicago	ven. avant 17 h 29	sam. 18 h 29			

Horaires Hebcal.com : bougies 18 min avant le coucher du soleil (Jérusalem 40, Haïfa 30, autres villes d'Israël 20) ; fin à la tombée de la nuit (8,5°). « avant » = allumer au plus tard à cette heure ; « après » = allumer seulement après cette heure (la nuit tombée), à partir d'une flamme existante. Vérifiez avec votre rav ou calendrier local.