

### LES PRÉPARATIFS DE CHABBAT

Le jour du chabbat se prépare tout au long de la semaine, et ce à travers tous les aspects de notre vie quotidienne. En effet chabbat constitue le « *mékor habérah* », la source de toute la bénédiction de la semaine. Manifestons du zèle et de l'empressement vendredi en l'honneur de chabbat ! Ainsi, vendredi, on se lèvera tôt tout comme les enfants d'Israël dans le désert qui se levaient tôt pour recueillir la double portion de manne destinée au chabbat.

Il est bon de dire (à haute voix, si possible !) la formule « *likhvod chabbat kodech* » avant tout préparatif. Cette formule quelque peu magique octroie alors à chaque action matérielle une aura de sainteté ; la matérialité des préparatifs du chabbat étant mêlée de spiritualité.

#### COMMENT SE PREPARER A CHABBAT :

##### En faisant nos courses :

- Si un mets particulier se présente à nous (et qu'il est possible de le conserver jusqu'au chabbat), on se le procurera en n'omettant pas de dire « cet aliment est *likhvod chabbat* / en l'honneur de chabbat ». On raconte que le sage Chamai mangea toute sa vie en l'honneur de chabbat, car il achetait divers beaux aliments en l'honneur de chabbat. Mais, il en trouvait de meilleurs par la suite et consommait alors les premiers

Il est bon de faire quelques courses pour chabbat, vendredi.

##### Par notre étude de la Tora:

- Vendredi, les hommes ont l'habitude de lire la paracha (2 fois le texte et une fois le targoum).

##### A la maison :

- C'est une mitsva destinée à tout un chacun de participer aux préparatifs de chabbat, ne serait-ce que par une simple action (balayer..). Cette mitsva concerne aussi bien les gens extrêmement occupés que les gens respectables ayant de multiples serviteurs. Nos plus grands rabbanim agissaient de la sorte : Rava salait le poisson en l'honneur de chabbat, Rav Hisda coupait les légumes en petits morceaux.

##### Dans la buanderie :

- Il est conseillé de laver le linge jeudi, en l'honneur de chabbat. Il est par contre déconseillé de faire ses machines vendredi, afin de consacrer un maximum de temps aux préparatifs de chabbat

### A la cuisine :

- Il est bon que le mari prépare les nérot à son épouse qui se chargera, elle, des hallot (pétrir ses hallot vendredi est une bonne habitude !)
- On ne prendra pas de repas très copieux vendredi à moins qu'il ne s'agisse d'une séoudat misva (brit mila...) qu'on essaiera d'effectuer avant midi.
- On ne prendra pas de vrai repas vendredi en fin d'après midi, tout ceci afin de réserver notre appétit pour les succulents repas de chabbat.
- Certains ont l'habitude de goûter les repas de chabbat afin d'y rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Il est bon d'aiguiser ses couteaux, vendredi, tout ceci afin de préserver l'harmonie du foyer.

### .A la salle de bains :

- Il est bon de se couper les ongles vendredi ; dans le même registre, c'est une mitsva de se laver entièrement à l'eau chaude (ou tout au moins le visage, les mains et les pieds). Certains ont l'habitude de se tremper dans un mikvé Il est bon de faire tout cela vendredi après midi, en l'honneur de chabbat. Si ce n'est pas possible, on pourra se laver vendredi matin ou jeudi soir.
- On réservera nos plus beaux habits pour chabbat. Ainsi, notre garde robe comprendra des habits destinés spécialement au chabbat.
- C'est une mitsva de vider ses poches avant l'entrée du chabbat, afin d'y ôter les objets s'y trouvant, et pour ne pas venir à les porter pendant chabbat (ce qui est interdit).

### Concernant le travail :

- Il est recommandé de ne pas travailler vendredi en fin d'après midi, car tout travail effectué de façon fixe et régulière vendredi après midi ne sera pas porteur de bénédiction. Ceci ne concerne pas un travail ponctuel ou occasionnel.

### ACTIONS A EVITER VENDREDI :

- On ne voyagera pas vendredi d'une ville à l'autre, sauf si l'on est vraiment sûr d'atteindre sa destination tôt dans la journée.
- De même, on ne se fera pas inviter vendredi. Laissons le temps à nos hôtes de préparer le nécessaire.

### ATTENTION DANGER :

Le satan guette et incite la discorde au sein des foyers vendredi en fin d'après midi. On ne ménagera pas ses efforts pour éviter toute confrontation et faire régner plus de chalom. Ces instants de paix permettront le dévoilement des lumières du chabbat de l'au-delà.

Il est bon de rallonger quelque peu le chabbat. Ainsi, on fera rentrer chabbat un peu avant le coucher du soleil, soit en général 18 mn (en été, se référer aux horaires de votre synagogue). Ceci est de bon augure pour la parnassa (subsistance).

**Savez vous que chabbat concède de l'élan à toute la semaine ?  
Essayons donc de s'y préparer comme il se doit, avec joie et  
empressement afin d'y profiter pleinement !**

### Check-list des préparatifs de chabbat : (à imprimer)

- **Régler les horloges des minuteries (lumières, chauffage, climatisation)**
- **Scotcher les interrupteurs des lumières, volets électriques...**
- **Brancher la plaque de chabbat**
- **Préparer les nérot et les hallot, et noter l'heure de l'allumage**
- **Téléphoner à ses parents pour leur souhaiter chabbat chalom**
- **Eteindre le réveil**
- **Couper le papier toilette, le sopalin, et le papier aluminium**
- **Eteindre la lumière du frigidaire (ou dévisser l'ampoule)**
- **Placer un signe distinctif près du robinet afin de ne pas se servir de l'eau chaude**
- **Brancher la lampe de chabbat (pour ceux qui la possèdent)**
- **Débrancher les téléphones et les potables**
- **Défaire les doubles nœuds des habits, chaussures, vêtements, sachets à utiliser chabbat**
- **Ranger les objets et jeux mouktsé, tels que stylos, monnaies, télécommandes (qu'il est interdit d'utiliser chabbat)**
- **Vider ses poches**
- **Se doucher**
- **Poser la table de chabbat**
- **Donner de la tsédaka**
- **Allumer les nérot**
- **Prenez une bonne bouffée d'oxygène, détendez vous et pénétrez dans l'univers du chabbat avec le sentiment que tout le travail a été accompli (même si ce n'est pas le cas !)**

**Chabbat chalom**