

Le Dvar Torah

de la semaine

ראש השנה תשפ"ז

בס"ד

MÉTIKOUT

La douceur de la Torah

Ce soir, Yossi est invité avec sa maman à une grande fête de fiançailles.



Sa maman sait qu'à la fête, on servira des choses qui rendent Yossi malade. Alors elle lui prépare à manger à la maison.



Elle le ressert. Il goûte... et change d'avis.



Yossi repousse son assiette vide et se lève de table.



À la fête, les tables sont couvertes de gâteaux, de bonbons et de sodas.



Yossi sourit et hausse les épaules : ce soir, il n'a aucun effort à faire.



קדשנו במצותיך, תן חלקנו בתורתך,

שבענו מטובך (מתפילת שבת ויום טוב)

Dans la תפילה, nous demandons à Hachem שבענו מטובך : rassasie-nous de Ta bonté. Qu'on reçoive tellement de bonnes choses de Ta part qu'on se sente rassasié.

Mais on peut y voir une profondeur supplémentaire.

Dans notre vie, nous avons des tentations : des choses qui nous attirent et qui ne sont pas exactement ce que Hachem attend de nous. Et nous n'arrivons pas toujours à faire ce que nous devrions faire, parce que le יצר הרע nous pousse vers les Aveirot.

Alors nous venons devant Hachem, et Lui disons : nous ne connaissons qu'une seule vraie protection contre le יצר הרע – ne pas avoir faim. C'est ça, שבענו מטובך : que nous soyons remplis, rassasiés, et qu'ainsi, face à l'épreuve, nous arrivions à la surmonter. Car une personne pleine et satisfaite ne va pas chercher les mauvaises choses ; c'est souvent celui qui a un manque à l'intérieur qui se laisse tenter.

Et si on demande cela à Hachem, il y a aussi, de notre côté, un effort à faire dans ce même sens : se remplir de Torah, de spiritualité, de choses qui ont du sens. C'est cela aussi qui nous remplit – et qui, tout naturellement, nous éloigne des fautes.

**Chana Tova
ou Métiqueut !**

Métiqueut - La douceur de la Torah
la ligne téléphonique des enfants

09-74-06-6000

Pour recevoir le Dvar Torah : metikout.com/dt

Comprendre la Téfila

אבינו מלכנו

De **ראש השנה** à **יום כיפור**, on dit **אבינו מלכנו** après chaque **עמידה**. **Pourquoi ces deux mots ensemble ?**

Un père veut tout donner à son fils — mais il n'a pas toujours les moyens.

Un roi a tout — mais il n'a pas forcément envie.

Avinou — Tu veux. Malkénou — Tu peux.

חטאנו לפניך רחם עלינו

Nous avons fauté devant toi — pourtant, aie pitié de nous.

אין לנו מלך אלא אתה

Nous n'avons pas d'autre roi que toi.

עשה עמנו למען שמך

Agis avec nous pour ton Nom, même si nous ne le méritons pas.

חדש עלינו שנה טובה

Renouvelle sur nous une bonne année — la bonne **pour nous**.

בטל מעלינו כל גזרות קשות ורעות

Annule tous les décrets durs et mauvais.

בטל מחשבות שונאיו · הָרַר עַצַּת אוֹיְבָיו

Le Malbim : annule d'abord la simple **pensée** méchante de nos ennemis, puis casse le **plan** qu'ils ont déjà préparé.

כלה כל־צַר ומשֹׁטֵין מעֲלֵינוּ

Fais disparaître tout accusateur et tout oppresseur — en haut comme ici-bas.

כלה דבר וחרב ורעה ורעב ושבי ונזף ומשחית ומגפה ויצר הרע וְחֲלָיִים רָעִים מִבְּנֵי בְרִיתְךָ

Fais disparaître de ton peuple la peste, la guerre, le malheur, la famine, la captivité, le pillage, la destruction, l'épidémie, le mauvais penchant et les mauvaises maladies.

שלח רפואה שלמה לכל־חולי עמך

Envoie une guérison **complète** aux malades de ton peuple.

מנע מגפה מנחלתך

Empêche l'épidémie d'atteindre ton peuple.

זכור כי עפר אנחנו

Souviens-toi que nous sommes poussière : nous ne pouvons pas nous en sortir seuls.

מחול וסלח לכל עונותינו

Pardonne toutes nos fautes.

קרע רוע גזר דינו

Déchire seulement la partie **mauvaise** de notre jugement : tout le bien qui y est écrit pour nous, on veut le garder.

מחוק ברחמיך הרבים כל שטרי חובותינו

Efface, par ta grande miséricorde, tous nos billets de dette.

מחה והעבר פשעינו מנגד עיניך

Efface nos fautes et écarte-les de devant tes yeux.

כתבנו בספר חיים טובים

Inscris-nous dans le livre des bonnes vies — une vie qui a un sens.

כתבנו בספר צדיקים וחסידים

Inscris-nous dans le livre des justes : on ne demande pas de devenir un tsadik d'un coup, sans effort — on demande une place **dans leur groupe**, à côté d'eux.

כתבנו בספר ישירים ותמימים · מזונות ופרנסה טובה · מחילה וסליחה וכפרה · גאולה וישועה

Quatre livres qui se suivent : celui des gens droits et entiers, celui d'une bonne parnassa, celui du pardon, et celui de la délivrance.

זכרנו בזכרון טוב מלפניך

Souviens-toi de nous en bien : quand tu penses à nous, que ce soit à nos **bonnes** actions, pas à nos bêtises.

הצמח לנו ישועה בקרוב · הרם קרן ישראל עמך · והרם קרן משיחך

Fais bientôt pousser notre délivrance, et relève l'honneur de ton peuple et de ton Machia'h.

החזירנו בתשובה שלמה לפניך

Aide-nous à revenir vers toi **complètement** : regretter nos fautes et ne plus les refaire. Et le demander, c'est déjà le premier pas.

חננו ועננו

Fais-nous grâce et réponds-nous, même si nous ne l'avons pas mérité.

שמע קולנו חוס ורחם עלינו

Écoute notre voix, aie pitié de nous.

עשה למענך אם לא למעננו

Agis pour toi, si ce n'est pas pour nous.

קבל ברחמים וברצון את תפלתנו

Accepte notre prière avec pitié et volonté.

אל תשיבנו ריקם מלפניך

Ne nous renvoie pas les mains vides.

« Papa, je n'ai personne d'autre que toi »

Le **רבי מינקוס** racontait cette histoire, arrivée en Espagne au temps de l'Inquisition, quand on pourchassait les Juifs. Un père s'enfuit avec son fils et sa fille. Devant eux, un grand lac : de l'autre côté, c'est un autre pays, ils seront sauvés. Les enfants ne savent pas nager — il les prend tous les deux sur son dos et il se met à nager.

Aux trois quarts, il n'en peut plus : avec les deux, ils coulent tous les trois. Il embrasse sa fille, et il la lâche. Alors elle crie : « **Papa ! Je n'ai pas d'autre papa que toi !** » Le père entend ça ; ça lui redonne des forces. Il reprend sa fille et atteint la rive avec ses deux enfants. Sur la berge, il lui prend la main : « Cette phrase-là, garde-la, et dis-la à **הקדוש ברוך הוא**. » Quand on montre à quelqu'un qu'on n'a personne d'autre que lui, là, on est vraiment aidé.