

# Rosh Hashana : Le Chemin du Roi

Guide Pratique, Halakhique et Spirituel
Traditions Loubavitch & Séfarades

Gemini Notebook

# L'Anatomie du Temps : La Tête de l'Année

ראש
HEAD
TÊTE

**Le Centre de Contrôle :**
Rosh Hashana n'est pas seulement le début de l'année, c'est sa Tête (Rosh). Tout comme le cerveau envoie les impulsions nerveuses à chaque membre du corps, Rosh Hashana dicte la vitalité, l'énergie et la direction des 365 jours à venir.

**Le Bilan Mémoriel :**
Les 12 derniers jours du mois d'Éloul agissent comme une machine à remonter le temps. Chaque jour correspond à un mois de l'année écoulée.

- **Erev Rosh Hashana** — Éloul (Année Écoulée)
- **2 Tishrei** / Av
- **1 Tishrei** — Tamouz
- **29 Éloul** — Sivan
- **28 Éloul** — Iyar
- **27 Éloul** — Nissan
- **26 Éloul** — Adar
- **25 Éloul** — Shevat
- **24 Éloul** — Tevet
- **23 Éloul** — Kislev
- **22 Éloul** — Cheshvan
- **21 Éloul** — Tishrei (Année Écoulée)

**Énergie pour la Nouvelle Année**

Gemini Notebook

# L’Algorithme de l’Introspection

Il est impossible d'analyser une année entière jour par jour. La technique consiste à auditer nos routines de robot :




**L'Audit Hebdomadaire :**
Qu’ai-je fait majoritairement tous les dimanches ?
Étais-je au minyane ? / Où étais-je tous les lundis ?
Ai-je écouté la lecture de la Torah ?



**L'Écriture des Résolutions :**
Fixez des objectifs concrets (Hachlatot).
Ajoutez une demi-heure d'étude, améliorez une bénédiction.

**Note :** Le Rabbi encourageait à écrire ces résolutions pour les ancrer dans la réalité avant le jour du jugement.

Gemini Notebook

# La Matinée de la Veille (Erev Rosh Hashana)

**Waypoint 1 : Clôturer par la Tzedaka.**
La charité donnée la veille relie l'effort spirituel d'Éloul à la sainteté de Rosh Hashana.

**Waypoint 3 : Le Pèlerinage.**
Visiter les tombes des Tzadikim (Ohel) pour s'imprégner de leur mérite avant le jugement.



**Waypoint 2 :**
**Rédiger le Pan (Pidyon Nefesh).**
Deux lettres distinctes. Un Pan Klali rédigé par le chef de famille pour tout le foyer, et un Pan individuel rédigé par chaque membre, y compris les enfants.

Gemini Notebook

# Le Paradoxe du Pèlerinage



**Path A (Jeûner) :**
Approche de pureté maximale. Moins on mange, moins on est matériel, facilitant les Kavanot (intentions pures).



**Path B (Manger) :** Approche stricte. Jeûner est la procédure kabbalistique pour communiquer avec les morts (Doresh el Hametim), ce qu'il faut absolument éviter.

**La Synthèse du Rabbi :**
Pour respecter ces deux logiques, le Rabbi buvait (un thé au lait) mais ne mangeait pas (laissant les gâteaux) le matin de la visite à l'Ohel.

Gemini Notebook

# Matrice : Hatarat Nedarim (Annulation des Vœux)

**Règle fondamentale :** Le texte doit être dit et compris dans votre langue maternelle (ex: français) si l'hébreu n'est pas maîtrisé, même si les 3 ou 10 juges ne comprennent pas cette langue.

| Les Hommes | Les Enfants | Les Femmes | |
|---|---|---|---|
| | | Tradition Habad | Tradition Séfarade |
| Obligatoire. Devant un tribunal de 3 ou 10 hommes. | Non concernés avant la Bar Mitzvah (13 ans), mais peuvent observer pour l'éducation (Hinoukh). | Non obligées formellement. Incluses implicitement dans l'annulation lors des prières solennelles. | Selon le Rav Ovadia Yossef, la femme s'associer verbalement sattocier verbalement et intentionnellement avec son mari avant qu'il ne parte annuler ses vœux, afin d'être incluse dans sa déclaration. |

Gemini Notebook

# Harmonie et Préparation Physique



**Shalom Bayit (La Paix du Foyer) :** Avant la course de la fête,
- ☑ prenez une heure pour vous asseoir avec votre épouse.
- ☑ Faites le bilan de l'année, discutez de l'éducation des enfants, offrez un cadeau (le Rabbi conseillait d'offrir une montre ou un bijou pour la joie de la fête) et apaisez toute tension.

**Le Mikvé :**
- ☑ Obligatoire pour les hommes.
- ☑ Si l'heure du Mikvé de la femme tombe le premier soir, il n'est jamais repoussé.

**Nouveaux Habits :**
- ☑ • Revêtir des vêtements neufs, propres et honorables, témoignant de notre confiance dans le jugement divin.

Gemini Notebook

# Les Interdits de la Veille

**Le Mur du Son** (Pas de Shofar) : Il est strictement interdit de sonner (ou d'écouter) le Shofar. Cela crée une une muraille séparant les sonneries préparatoires d'Éloul de la sonnerie obligatoire de Rosh Hashana. (Les sonneurs doivent s'isoler).

**Le Palais** (Pas de nourriture lourde) : Évitez les grands repas l'après-midi pour conserver un appétit digne pour le repas du soir.

**La Pureté de l'Air** (Pas de cigarette) : Malgré les permissions de Yom Tov, fumer est à proscrire durant ces 48 heures solennelles.

Gemini Notebook

# L’Architecture de l’Allumage (Bougies)



**Tradition Habad** : On allume d’abord, on bénit ensuite. (Crainte de faire entrer la fête avec la bénédiction avant l’allumage).



**Tradition Séfarade** : On bénit d'abord, on allume ensuite. (Crainte d’une interruption entre la bénédiction et l’action).

**Le Cas de Sheheheyanou** : Une femme invitée qui allume ne fait pas la bénédiction de Sheheheyanou sur les bougies, mais s’acquittera avec le Kidouch du maître de maison.



**Urgence Retard** : Si la nuit est tombée, demandez à un non-Juif d'allumer pendant que vous prononcez la bénédiction.



Gemini Notebook

# Franchir le Seuil : L'État d'Esprit

Rosh Hashana n'est pas une simple célébration, c'est le couronnement du Roi (Kabalat Ol).



**Silence et Concentration :** Ne parlez de rien de profane (Devarim Betelim).

Le temps doit être consacré à la prière.

**Les Tehillim :** L'objectif est de terminer le livre des Psaumes (Tehillim) au moins deux fois pendant les 48 heures.

**La Ligne de Conduite :** Ne portez aucun objet inutile (Mouktsé ou non) à l'extérieur. Seul le strict nécessaire (Machzor, Shofar) est toléré.

Gemini Notebook

# Le Kittel : Le Vêtement Blanc

**Le Symbole Angélique :**
Le blanc représente la **pureté absolue**. Le jour du jugement, nous nous présentons propres de toute faute, semblables aux anges (Malakhim).



**Le Symbole Mortel :**
La véritable fonction du Kittel (lin blanc) est de rappeler le linceul mortuaire. Cette puissante confrontation avec notre propre mortalité est conçue pour briser l'ego et provoquer une Téchouva (repentance) profonde et sincère.

Gemini Notebook

# La Table Royale : Le Miel

Au lieu du sel habituel, nous trempons la Halla trois fois dans le miel.




**La Gématria (Valeur Numérique) :**

- Le nom de Dieu (Tétragramme) vaut 26.
- Tremper trois fois : 3 x 26 = 78.
- Le mot Sel (Melah) = 78.
- Le mot Pain (Lehem) = 78.

Cette mathématique divine lie la rigueur (le sel de l'année) à la miséricorde (la douceur demandée pour cette nuit).

Gemini Notebook

# Les Simanim : Symboles de la Première Nuit



**La Séquence** :
**Séfarade** : Tout le rituel des fruits et symboles se fait avant le pain (Motsi), souvent répété le deuxième soir.
**Habad** : La bénédiction sur la pomme et les autres symboles se fait pendant le repas, uniquement le premier soir.



**La Tête** : Manger une tête de mouton ou de poisson pour être à la tête et non à la queue.



**La Règle de la Harissa (L'Épice)** : Évitez les plats amers ou piquants. Adaptez le niveau d'épice au palais le plus sensible de la table. Si cela pique pour l'un des convives, cela brise le symbole de la douceur.

Gemini Notebook

# Le Premier Jour : L'Épreuve du Shofar



### Le Jeûne Matinal

Il est strictement déconseillé aux hommes de manger ou boire avant d'avoir écouté le Shofar (vers 14h-15h).

### Les Enfants

Les femmes peuvent manger. Pour les enfants de plus de 12 ans, retardez légèrement leur repas pour les éduquer à l'importance du moment.

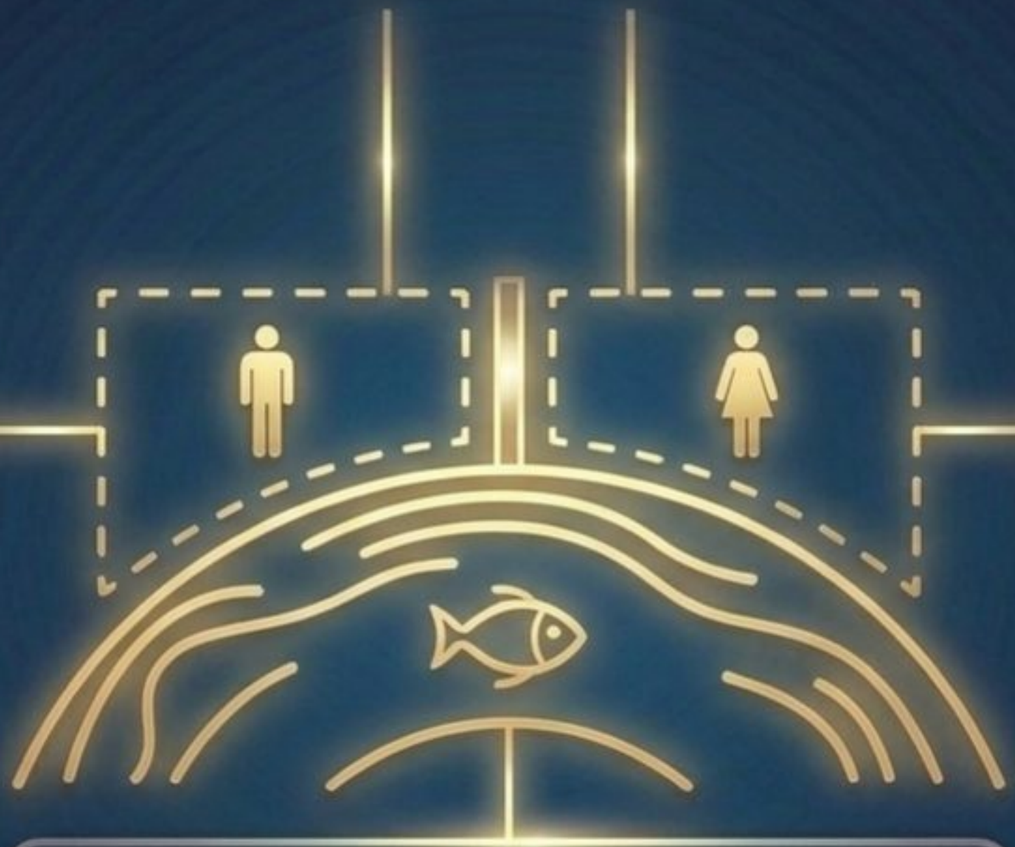
### La Validation

Le sonneur de Shofar (Baal Tokea) doit s'isoler et faire valider sa technique par un Mashpia (guide spirituel) avant de sonner devant l'assemblée.

Gemini Notebook

# Tashlich : Jeter les Fautes

**Le Lieu :**
Cherchez un point d'eau naturel, idéalement abritant des poissons (symbole d'un œil toujours ouvert, comme la providence divine). Si l'eau est morte (sans poissons), la coutume est compromise.



**Séparation Stricte :**
Les hommes et les femmes doivent se rendre au point d'eau et s'y tenir de manière totalement séparée. Ce n'est pas un moment de sociabilité.

**Attention au Port :**
Ne portez pas vos Machzorim si le trajet nécessite de transgresser les lois du port pendant Yom Tov.

Gemini Notebook

# Vigilance de l’Esprit : L’Interdit de Dormir



**Garder les Yeux Ouverts :**
Celui qui dort à Rosh Hashana, sa chance dort avec lui. Il est fortement déconseillé de dormir la journée.

**Le Faux Repos :**
S’asseoir confortablement dans un fauteuil pour bavarder de choses vaines, ou s’allonger en regardant le plafond, est halakhiquement considéré comme dormir.

**L’Alternative :**
L’esprit doit rester actif. Remplissez chaque temps mort par l’étude (Igueret HaTéchouva) ou la récitation répétée des Tehillim.

Gemini Notebook

# LA LIGNE ROUGE :
## Interdiction Totale de Préparer

**Aucune Hakhana (Préparation) :**
Il est absolument interdit de préparer quoi que ce soit pour le deuxième jour avant la tombée complète de la nuit (Tset HaKokhavim).

**En Pratique :**
On ne met pas la table, on ne chauffe pas de plats, on ne change pas de nappe, on ne fait pas la vaisselle.

**L'Exception Vestimentaire :**
Mettre un habit neuf est toléré si cela est fait pour honorer le jour en cours, mais l'intention pure doit demeurer.




Gemini Notebook

# L'Allumage du 2ème Soir



**Flamme Préexistante**



**Transfert de la Flamme**




**Interdit de Créer du Feu**

**1. La Flamme Préexistante :**
La nuit tombée (environ 13 minutes et demie après le coucher du soleil en France), les femmes allument les bougies du deuxième jour. Il est interdit de créer du feu. Il faut transférer la flamme à partir d'une bougie allumée depuis la veille (bougie de 48h).

**2. Le Déroulé :**
Préparez les mèches après la tombée de la nuit, puis procédez à l'allumage.

**3. L'Intention :**

La bénédiction de Sheheheyanou sera gardée à l'esprit en pensant au vêtement neuf ou au fruit nouveau de cette deuxième nuit.

Gemini Notebook

# L’Équation du Kidouch (Yaknehaz)

Le Kidouch du 2ème soir combine la séparation (Havdala) du premier jour et la sainteté du second.



**Étape 1 : Le Vin (Kidouch).**
Bénédiction classique sur le vin.

**Étape 2 : La Flamme (Havdala).**
Contrairement au samedi soir classique, on ne joint pas les doigts et on ne s’approche pas des flammes. On se contente de regarder les bougies de la fête sur la table. (Pas d’épices).

**Étape 3 : Le Nouveau Fruit (Sheheheyanou).**
La bénédiction finale est faite en regardant intensément le fruit nouveau.

Gemini Notebook

# Le Fruit Nouveau : Résoudre le Doute



**Pourquoi un fruit ?**
Halakhiquement, le statut du deuxième jour de Rosh Hashana (est-ce un seul long jour de 48h ou deux jours distincts ?) crée un doute sur la nécessité de refaire la bénédiction de Sheheheyanou.
Pour éviter une bénédiction en vain, on la prononce sur un fruit nouveau.

**Les Critères :**
Ce fruit doit être de saison, avoir atteint sa pleine maturité, et ne pas avoir été consommé depuis longtemps.

**L'Action :**
Immédiatement après le Kidouch, il faut consommer un Kazaït (la taille d'une olive) de ce fruit avant de se laver les mains pour le pain.

Gemini Notebook

# Maintenir la Couronne



**Le Modèle de l'Année :** Les 48 heures de Rosh Hashana ne sont pas seulement le début de l'année, elles en sont l'ADN. Chaque moment de colère évitée, chaque mot de Torah prononcé, chaque effort de concentration tisse la trame des 365 jours à venir.

**Votre Posture :** Comment vous vous comportez maintenant est le gabarit de votre année. Entrez dans la nouvelle année non pas comme un touriste égaré, mais avec la dignité, la conscience et la joie d'un serviteur couronnant son Roi.

# Shana Tova Umetouka.

Gemini Notebook