

A glowing white ring is centered on a solid yellow background. The ring has a soft, ethereal glow around it. A horizontal white bar passes through the center of the ring, and the text 'ILLUMINER LE MONDE' is written in red, uppercase letters across this bar.

ILLUMINER LE MONDE

# ILLUMINER LE MONDE

En tant que marathonnienne professionnelle et mère de cinq jeunes enfants, j'ai souvent l'impression de toujours courir.

Courir après les enfants, courir deux fois par jour pendant les séances d'entraînement, courir en retard pour aller chercher les enfants à l'école - la vie est un tapis roulant constant qui ne s'arrête jamais.

Vendredi est la plus grande course de toutes, une course folle de cuisine et de nettoyage. Au moment où Chabbat arrive, j'ai à peine repris mon souffle, et souvent, je vais sprinter hors de la douche juste à temps pour allumer les bougies.

Ces moments devant mes chandeliers sont courts mais précieux; et pendant quelques minutes, je bloque tout le chaos autour de moi (parce que, soyons réalistes - la plupart des semaines, la table n'est toujours pas mise, au moins deux enfants se plaignent d'avoir faim et j'ai toujours une serviette sur ma tête), fermez les yeux et faites une pause.

Et tandis que j'allume mes chandeliers en argent et murmure la prière après, je m'accroche à ces mots chaque semaine: Laisse-moi élever des enfants qui aiment ta Torah et tes mitsvot et illuminer le monde par leurs actions.

**BEATIE DEUTSCH | NEVE MICHAEL, ISRAËL**