

# Mekor Hokhma

*Perles de sagesse au féminin.*

*Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.*

*Ce feuillet est dédié pour l'attachement au Tsadik de tout le Am Israël*



*Réservé aux femmes exclusivement*

*Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia*

## La croyance limitante

Laisse-moi te donner la définition de ce qu'est la emouna.

La emouna c'est le fait de croire une chose vraie, vraisemblable ou possible.

Elle représente notre conviction, notre certitude, notre opinion.

La emouna est issue de plusieurs éléments tels que l'éducation que nous avons reçue, l'ambiance dans laquelle nous avons évolués, le fruit d'un enseignement ou de lectures, de films, d'émissions de radios ou autres toutes ces données d'informations ont fait de toi ce que tu es aujourd'hui. Soit une femme forte, décidée, qui va de l'avant et qui s'épanouit au fur et à mesure du temps, soit...le contraire.

La vraie emouna s'entend surtout par la croyance en soi.

**On ne peut croire en Hachem véritablement si on ne croit pas en soi.**

Une fois, Rabbi Nahman prit a parti d'une manière très énergique, son très illustre élève Rabbi Nathan: « *Tu n'as aucune Emouna, tu n'as aucune Emouna ! Et il le lui répéta à plusieurs reprises* ».

Rabbi Nathan ne comprenait pas l'attitude de son Maître envers lui.

Lui qui avait toujours fait preuve d'une Emouna à toute épreuve. Jamais un doute ne l'avait frôlé concernant la conduite d'Hachem envers lui.

Comment Rabbi Nahman pouvait le descendre à ce point sur un sujet si brulant comme la Emouna envers Hachem !?

Rabbi Nahman continua : « *Tu n'as aucune Emouna envers toi-même !* »

Là, le message était on ne peut plus clair. La Emouna envers Hachem n'a de valeur que si elle est accompagnée d'Emouna envers soi-même.

Comment, en effet, pourrions-nous arriver à nous dépasser, à atteindre des niveaux particulièrement élevés, si nous sommes animés par une croyance limitante. Que nous dit cette dernière :

- "Tu n'y arriveras pas"
- "Ce n'est pas pour toi"
- "Laisse tomber, tellement de personnes ont déjà essayé "
- "N'insistes pas"
- "Je ne peux rien y faire. Je ne m'en sortirai pas... "
- "J'ai beau essayer, l'histoire va encore se répéter..."

### *Le juge*

*- Quand les gens sollicitent de moins en moins d'être jugés selon la loi de la Torah, les moyens de subsistance diminuent. L'inverse est aussi vrai.*

*- Quand des juges honnêtes sont nommés, on aime la Torah dans le monde.*

*- En insultant les juifs, l'inflation s'installe dans le monde*

*Sefer Hamidot*

*Dayan*

*B2, B5 & B7*



Il ne s'agit pas ici simplement de trouver des mots de réconforts dans des situations qui nous paraissent sans issues, mais plutôt de déterminer que tes capacités sont de très loin supérieures à tout ce que tu pourrais imaginer.

Tous les scientifiques s'accordent à dire que l'homme n'exploite que 20 % de son véritable potentiel. Ce qui signifie que nous sommes très loin de savoir qui nous sommes véritablement et quelles sont nos véritables capacités.

Mais beemet qui es-tu après tout ? « *Je suis ce que je pense* » nous dit Rabbi Nahman et donc c'est ta manière de penser qui influence ta vie, tes projets, tes relations avec les autres.

La construction de ton mental est donc primordiale à ta réussite personnelle. Tu n'es pas limitée, tu as une parcelle d'Hachem en toi, tu fais donc partie en quelque sorte de l'illimité. Tes capacités sont de très loin supérieures à tout ce que tu pourrais imaginer.

La véritable limite et obstacle à notre réussite matérielle et surtout spirituelle est d'abord dû à notre mental, à notre croyance limitante qui déclare des fausses vérités et te fait croire que tu n'y arriveras jamais.

Il existe trois sortes de croyances limitantes :

1. Le manque d'espoir : le but que tu t'es fixée est impossible à atteindre - par exemple, atteindre un véritable Chalom Bait avec ton mari, il ne te comprend pas, nous sommes tellement différents, toujours sa mère au milieu ;)
2. Le manque de capacités : tu n'es pas capable de réaliser une telle transformation de ton caractère. Tu n'arriveras jamais à changer. Tu es remplie de colère, d'amertume de jalousie envers les autres. Tu ne pourras jamais te transformer et être en conformité avec ce que Hachem te demande.
3. Le manque de mérite : Tu te sens nulle, tu as fait des choses tellement horribles dans ta vie que tu ne vois pas pourquoi Hachem te ferait réussir dans tel ou tel domaine.

Ces trois types de croyance limitantes ont pourtant un point commun, elles sont toutes issues de l'esprit. Et effectivement, avec un tel mental, il est inévitable que sur le terrain, les choses ne seront pas très joyeuses.

Lis plutôt ce que Rabbi Nahman nous enseigne (à mes yeux, le plus grand coach du monde !):

« *Tous les obstacles qu'une personne rencontre dans sa démarche envers Hachem, bien qu'il lui semble que ces obstacles sont immenses, et qu'ils lui sont impossibles à franchir, la vérité est qu'il n'existe pas un seul obstacle dans le monde que l'homme n'est pas capable de surmonter mais ce, a une condition : Qu'il le désire véritablement de toutes ses forces...* ».

Et si la personne réfléchis bien sur le type d'obstacle qui se met en travers de son chemin, il pourra y déceler que C'EST D... LUI-MEME QUI S'Y CACHE ! " (Conseils de Rabbi Nahman - les obstacles)

C'est Hachem Lui-même qui s'y cache ! Combien la chose apparait différente maintenant, combien devons-nous renforcer devant l'épreuve, rien n'est déterminé, tu peux tout et doit tout réussir car dans l'épreuve, Hachem est présent avec toi, il n'attend que ton retour, ta réussite, ta Emouna...

Tu peux et tu dois y arriver !

yael taieb

### Lois de cacherout :

#### *Le riz brun*

*Il peut être infesté par des charançons, par des petits insectes noirs et par des mites araignées.*

*Il faudra dans tous les cas l'immerger dans de l'eau après l'avoir vérifié afin de jeter aussi tous les grains de riz bruns qui flotte à la surface de l'eau.*

*Le trou creusé par le charançon allège le grain de riz, et le fait flotter à surface de l'eau.*

*Rav Falk*

*Vous aussi envoyez-nous vos histoires et recettes.  
Pour cela, une seule adresse : mekor.hokhima@gmail.com*



## A chacune son histoire

*Plus tard, je décide d'aller visiter un appartement sur Jérusalem : le coup de foudre, je prends ! Je trouverai une colloc sur la route. Une amie m'appelle « J'arrive dans quelques jours pour habiter sur Jérusalem, je peux venir à Tel Aviv en attendant ? ». Les portes s'ouvrent !*

*Retour chez mes patrons : pleurs dans le bureau, je parle d'avodat Hachem et de tafkid... c'était peut-être un peu du chinois pour eux mais vu que ça sortait du cœur, c'est rentré dans le leur, ils finissent par accepter de me laisser partir, à condition de venir quelques jours sur Tel Aviv. Retour à l'appartement, derniers jours de déménagement, j'entends des américaines négocier le prix des fourchettes : sac poubelle, je préfère donner ou jeter mais c'est clairement pas un magasin ici !*

*Je contacte des gmahim et des familles pour donner mes meubles, à condition qu'ils viennent les chercher. « Vous avez une table en verre ? Ou un canapé noir ? ». Bon, tant pis, je laisse tomber.*

*Veille de Ticha be Av, des amis viennent récupérer mon lit pour l'entreposer dans leur cave en attendant mon arrivée. Le jour du jeûne, le téléphone sonne... « Ton lit a été volé pendant la nuit ». Je ne sais plus quoi penser...*

*Veille du départ, l'appartement doit être remis à neuf avant de le quitter, on frotte le sol avec des brosses à dents, j'ai senti mes origines sépharades revenir gravement à la surface... Un camion de déménagement me lâche, mais barouh Hachem des amies arrivent : dans une voiture plus que douteuse, on descend tous mes cartons, les filles ne peuvent plus respirer à l'intérieur, ce qui ne rentre pas passera à la poubelle.*

*Je remonte finir le ménage avec ma colloc, pas de frigo depuis 3 jours, pas d'eau dans cette ville au mois de juillet, on est usées, exténuées. Derniers passages à la poubelle à 4 heures du matin, personne dans les petites rues sauf, un homme, très très bizarre. Je sens son regard sur moi et lève les yeux au Ciel « Na Nah Nahman Nahman Meouman, Hachem aie pitié ! », retour devant l'appartement, je me retourne, il commence à courir vers moi avec un regard assassin.*

*Je crie à ma colloc qui venait de descendre : « Fais le code, on remonte ! ». Elle ouvre la porte, et au passage jette toute la vaisselle par terre, qui se brise. Je cours de toutes mes forces vers la porte, on monte les escaliers, pas le temps d'attendre l'ascenseur. Premier étage, on entend le code se faire, il le connaît !*

*Prises de panique on continue comme dans un film d'horreur, on ferme la porte à clef, et on reste assises sur le sol (plus de meubles) 2 heures sans bouger, traumatisées. Elle appelle la police, car on doit quitter l'appartement et on n'a pas fini de descendre les poubelles !*

### Bétéavone !

*Gâteau de Tou Bichvat  
by Tamar*

#### INGRÉDIENTS

*200 g de pruneaux  
200 g de noix  
200 g de dattes  
100 g de raisins  
100 g d'abricots  
2 c.à.s de jus de citron  
2 œufs  
5 c.à.s de sucre  
7 c.à.s de farine*

#### PRÉPARATION :

*Préparez tous les fruits dans un saladier.*

*Mélangez le sucre et la farine.*

*Mélangez le citron avec l'œuf.*

*Mélangez le tout avec les fruits puis étalez dans un moule à cake beurré.*

*Attendez que le gâteau se refroidisse et coupez le en fines tranches puis  
**DEGUSTÉZ !***

*Pour dédier un numéro ou envoyer vos questions à yael taieb,  
une seule adresse : mekor.hokhma@gmail.com*



*On leur demande de nous accompagner, on a trop peur de redescendre ! Le jour se lève, il y a plus de monde dans les rues. Nos cœurs battent encore très vite, on n'en peut plus !*

*Combien d'épreuves Hachem, combien ?! Je prépare ma dernière valise, et je dis bye à Tel Aviv, aujourd'hui, j'emménage à Jérusalem.  
Merci à mon amie. Merci Rabbenou. Merci Hachem.*

## Pureté familiale

Les interdits concernant la période de Nidda : 1) Toute conduite légère avec une femme nidda est interdite afin de ne pas en venir à un rapprochement ou à l'acte conjugal ou même à des pensées pouvant entraîner une pollution nocturne. Il ne s'agit pas ici d'interdire au couple de converser, mais seulement les plaisanteries qui peuvent éveiller le désir.

## La tefila de la semaine

*Pour acquérir la crainte d'Hachem*

Et comme Tu es un D.ieu de vérité, puissions-nous mériter de croire en Toi véritablement, jusqu'à ce que nous ressentions Ta Présence divine. Nous Te serons toujours attachés et nous ne nous séparerons jamais de Toi, fût-ce un bref instant. La honte, la peur, et la crainte du Ciel seront sur nous constamment. Nous lèverons ni la main ni le pied pour faire le moindre geste, sans penser à Toi. Nous serons toujours soumis à Toi dans toutes nos affaires et occupations même les plus quotidiennes, comme manger ou boire... Puissions-nous n'agir que pour la gloire de Ton Nom et de Ton Service divin, et ne jamais éloigner de Toi notre esprit que ce soit en nous couchant, en nous levant, à la maison ou sur les routes, dans nos paroles, dans nos silences, assis ou debout, pendant l'étude de la Torah ou l'accomplissement d'un commandement, ou dans nos occupations professionnelles. Puissions-nous T'être attachés dans tous nos actes, et ne jamais T'oublier.

*Likoutei Tefilot Tefila Zain- Rabbi Nathan*

## L'épanchement de l'âme

Voici quelques exemples tirés de notre sainte Torah [concernant la *hitbodédouth*] : Lorsque L'Eternel dit à Avraham : « Le cri de Sodome et Gomorrhe est grand » (Genèse 18,20), Avraham abonda en prières devant D.ieu et dit « Peut-être il y-a-t-il 50 Justes, peut-être moins... ». Nos Sages ont expliqué sur le verset : « Il se leva de bon matin » (Genèse 19,27), signifie qu'Avraham institua la prière du matin. Avimélé'h avait capturé Sarah la femme d'Avraham et Hachem lui dit : « Restitue la femme mariée car il est un prophète et il priera pour toi ». (Genèse 20,7). Avimélé'h restitua Sarah et Avraham intercéda auprès d'Hachem qui guérit Avimélé'h, sa femme et ses servantes, de sorte qu'elles purent enfanter (Genèse 20,17).

## Nos cours et activités

*Cours à Raanana tous les  
mardis à 10h30.*

*Adresse : 80, rehov Ahouza.  
Synagogue des Constantinois  
« Hoel Morde'hai »  
1er étage*

*Cours le Mercredi 1 Janvier à  
Beitar.*

*Contactez Vanessa au  
054 767 1209.*

*Cours le Mercredi 15 Janvier à  
Netanya.*

*Contactez Sarah au  
054 733 7256.*