

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à la refoua chelema de Mendel Tsemah ben Simha.

Leïlouy Nishmat de Hanna bat Bahouïa.



Réservé aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

Le Chalom, la température parfaite

Avouons-le, nous avons toutes eues au moins une fois dans notre vie, une dispute avec notre mari. Et le emet, est que même si tu as eu raison sur toute la ligne : t'es mal. Il y a un verset connu de tout un chacun : "Tu aimeras ton prochain comme toi-même". Oui, c'est bien le verset le plus connu de toute la Thora mais surtout le plus mal compris ou en tout cas le moins bien appliqué !

Pourquoi est-il si difficile d'aimer son prochain ? La réponse est toute simple : avant d'aimer les autres, il faut d'abord t'aimer toi-même, être en accord avec toi-même. Tout le temps où tu n'arrives pas à t'apprécier, que tu souffres et que tu es mal dans ta peau, tu ne peux espérer être en Chalom avec les autres et ce, en particulier avec ton mari et tes proches.

Eh oui, tout commence par-là !

C'est que l'on appelle le "Mezeg Achave", traduction : une température égale en toutes circonstances.

Reprenons depuis le début : dans ton corps il y a 4 éléments, à partir desquels Hachem nous a créés :

- Le feu
- L'eau
- L'air
- La poussière

Ils correspondent respectivement à : la chaleur, le froid, l'humidité et le sec. Ces fameux 4 éléments nous les retrouvons dans les 4 formes de vies qui nous entourent : le minéral, le végétal, les animaux et les êtres humains. Lors de la création du monde, le but d'Hachem était que l'homme puisse gérer et maîtriser son corps sans que jamais un de ces éléments ne prenne le dessus.

*Adoucissement
des jugements*

*- Quatre choses
déchirent un mauvais
décret sur une
personne : la charité,
crier à Hachem,
changer son nom et
améliorer sa conduite.*

*- Récitez les tehilim 39
et 77 adoucissent les
jugements rigoureux.*

*- Celui qui se révolte
contre les souffrances
est considéré comme
s'il disait à Hachem :
« Va-t-en de moi ! »*

*Sefer Hamidot
Hamtakath Hadinim
A9, A37, A42 & B8*



Par exemple, tu n'as pas le droit de laisser le feu, soit la colère, prendre le dessus sur les autres. Idem pour le froid : interdiction absolue de tomber dans la tristesse et de pleurer (eau). Il est donc impossible d'aimer son prochain véritablement si tu n'arrives pas à dominer tes sentiments, tes nerfs, ta peine etc.

J'entends d'ici ta question : "Mais, comment fait-on pour s'aimer soi-même, être bien dans sa peau ?"

David Hamelekh nous enseigne dans les Tehilim :

"Qui est l'homme qui désire la Vie, qui aime de longs jours pour goûter le bonheur? Préserve ta langue du mal, et tes lèvres des discours perfides; Éloigne-toi du mal et fais le bien, **recherche la paix et poursuis la.**"

Nous y voilà, nous tenons le secret : il faut demander à Hachem sans relâche, d'être en paix avec soi-même et avec les autres. Cette Tefila que tu dois adresser à "Celui qui n'eut qu'à dire pour que le monde fut", doit se prononcer quelques soient les évènements que tu traverses. Dans le bien ou dans le moins bien... Trouver et voir la main d'Hachem partout est LA VRAIE solution à tes souffrances.

Pourquoi ?

Car lorsque tu acquies la véritable connaissance, à savoir, AKOL LETOVA (tout est pour le bien), cela veut dire, que tu arriveras à remercier Hachem et à Le louer même dans les situations les plus cauchemardesques de ta vie. A présent, tu comprends que tout est pour ton bien et tu es donc capable d'aimer les gens qui t'entourent, sans être parano – et surtout pas avec ton mari, en ayant ces pensées si connues : il veut ton mal, il ne veut te fait faire que ce qu'il veut...

Comment faire pour voir Hachem partout dans ta vie, dans le bien comme dans le moins bien ? Grace à ces deux principes :

Le renforcement dans la Thora qui est appelée "Chalom" (Ses chemins sont fait de douceurs et ses sentiers sont Chalom- Michlee 3). La Torah s'appelle donc aussi "Chalom" et elle a la capacité de l'agrandir et de le développer.

L'attachement aux Tsadikims qui savent nous conduire dans le bon chemin car eux-mêmes sont appelés "Brit Chalom".

En t'efforçant de suivre ces deux conseils, tu peux arriver à t'aimer toi-même, et ressentir au plus profond de toi, tes capacités. Tu ne seras plus perturbée dans ta tête et tu pourras donc enfin, aimer les autres comme toi-même, et en particulier : ton mari.

Shabbat Shalom

yael taieb

*Lois de cacherout :
Gros radis ou navet*

*Il peut être infesté par
un petit verre blanc à
tête noire.*

*Pour le vérifier, il
faudra le couper en
quartier. Cherchez les
tunnels et les ôter.*

*Si l'on a coupé un vers;
il faudra bien rincer le
couteau à l'eau froide
ou tiède – il n'est pas
nécessaire de le
cacheriser.*

*Les "striures" du radis
de fin de saison, n'ont
rien à voir avec les
tunnels ronds du ver.*

Rav Falk

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



A chacune son histoire

Dans les débuts de son mariage, le Maguid de Mézéritch, qui n'avait pas encore atteint la notoriété qu'on lui connaît, remettait à sa femme tous les jeudis une petite somme d'argent reçue de la caisse d'entraide de la communauté. Elle achetait ainsi, en se restreignant au maximum, les denrées de base pour le Chabbat.

Une fois, le Maguid ne put lui donner qu'une malheureuse pièce de monnaie. Que fit-elle, arrivée au marché ? Elle la dépensa pour l'achat d'huile d'olive destinée à l'allumage des bougies, au détriment de la nourriture.

A son retour, le Rav se montra pour le moins étonné par le choix de son épouse. Mais imperturbable, la Rabbanite affirma : « Par le mérite des bougies de Chabbat, tout va s'arranger ! » Le Chabbat approchait et le Maguid sortit comme de coutume pour le Beth Hamidrach (lieu d'étude et synagogue), espérant au moins trouver à son retour une quantité de pain suffisante pour s'acquitter de la Mitzvah de la Séouda (repas). Mais quelle ne fut pas sa surprise lorsqu'en passant le pas de la porte, il découvrit, à la douce lueur des bougies de Chabbat, une table richement garnie !

Stupéfait, il demanda à sa femme des explications, et voici le récit qu'elle lui fit : elle était en train d'allumer les bougies et de prier quand on frappa à la porte. Dans l'embrasure se tenaient deux responsables de la communauté. Le mariage du fils d'un notable de la ville avait été prévu pour ce jour, lui expliquèrent-ils, mais voilà que la Kala était tombée malade et on avait dû repousser l'évènement. Seulement, que faire de toute la nourriture déjà préparée ? Il avait été décidé de la répartir entre tous les nécessiteux de la ville, dont le Maguid de Mézéritch.

Ainsi, grâce à cet embellissement de la Mitzvah et à la foi de la Rabbanite, ils eurent le mérite de passer un Chabbat digne de ce nom.

Source : Torah-Box.com

Bétéavone !

Charlotte au chocolat

INGRÉDIENTS :

5 œufs
50 g de margarine
200 g de chocolat noir
Un paquet de boudoirs
1 verre de jus d'orange
1 pincée de sel



PRÉPARATION :

Montez les blancs en neige.

Faites fondre le chocolat avec la margarine puis mélangez.
Ajoutez les jaunes d'œufs : vous obtenez une mousse au chocolat.

Trempez (légèrement) les boudoirs l'un après l'autre dans du jus d'orange puis mettez-les dans un saladier en faisant un tour (en cercle). Ajouter la mousse au milieu puis recouvrez de boudoirs.

Fermez le saladier avec un film transparent puis poser dessus quelque chose de lourd, au réfrigérateur, pendant 8h.

Servez-là froide puis **DEGUSTÉZ !**



Comment donner plus d'impact à votre don?
Rejoignez-nous et devenez un Protecteur des Enfants d'Israël!

amourdubien@gmail.com | +972-548-403-258



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



L'épanchement de l'âme

Voici quelques exemples tirés de notre sainte Torah [concernant la *hitbodédouth*] : Avraham envoya son serviteur Eliezer chercher une épouse pour son fils Isaac. Eliezer leva les yeux au Ciel et dit : « Seigneur, D.ieu de mon maître Avraham ! Daigne me procurer une rencontre... ». (Genèse 24,12). Quand Isaac sortit dans les champs, que dit-il ? Il était sorti pour se livrer à la méditation. (Genèse 24,63). Nos Sages ont dit qu'il institua la prière de l'après-midi. Pour Yaacov, il est écrit : « Il arriva dans un endroit ». (Genèse 28,11). Nos Sages expliquèrent qu'il pria et institua la prière du soir. A D.ieu il demanda : « Si D.ieu est avec moi, s'Il me protège dans la voie où je marche, s'Il me donne du pain à manger et des vêtements pour me couvrir ». (Genèse 28,20).

La tefila de la semaine

Pour apprendre à se taire devant l'outrage

Puis-je être de ceux qui sont injuriés et se taisent, de ceux qui sont outragés et ne répondent pas. « *Que mon âme reste muette devant ceux qui l'outragent* ». Toutes les humiliations, les outrages, les hontes que l'on me fera, me trouveront silencieux et muet. Comme il est écrit : « *Garde le silence devant l'Eternel et espère en Lui* ». Et « *Je serai comme celui qui n'entend pas et n'a pas de réplique sur ses lèvres. Comme un sourd je n'entendrai pas, comme un muet je n'ouvrirai pas la bouche* ». En vérité je sais que toutes les humiliations de la terre ne suffiraient pas devant l'ampleur de mes fautes car je suis plus méprisable encore que toutes les insultes qu'une bouche peut proférer. Par le nombre de mes fautes, j'ai porté atteinte à Ta Sainte gloire et je n'ai pas respecté Ton grand Nom. J'ai énormément avili mon âme par mes fautes et donné de la force au sang de la partie gauche de mon cœur. Aussi, dois-je supporter les outrages, et les écoulements de sang car c'est ma faute. Aide-moi donc Eternel mon D.ieu et je ne répondrai pas à ceux qui m'offensent, à ceux qui m'humilient. Car c'est ainsi que j'expierai mes fautes.

Likoutei Tefilot Tefila Vav - Rabbi Nathan

Pureté familiale

Les interdits concernant la période de Nidda : 2) Il est interdit à un homme de toucher sa femme nidda, et de lui remettre un objet de main en main, afin de prévenir tout contact physique. Même si l'objet est long et que le risque de se toucher est minime, cela sera interdit. Dans le cas d'une poussette, s'ils ne peuvent faire autrement, il sera permis de s'entraider en faisant

attention.

"Ma chère amie,

Je t'avoue que je suis assez fière de moi. Cette semaine, j'ai une fois de plus réussi à semer la discorde dans ton couple, t'amener les nerfs jusqu'à ne plus te contrôler... bref j'en passe. Ben oui, parce qu'en fait tu n'as toujours pas compris l'importance du shalom bayit et tu tombes dans le panneau à chaque fois. Merci de me faire exister !

Ton fidèle serviteur, le yetser ara »

Nos cours et activités

Cours le Mercredi 15 Janvier à Netanya - pour femmes mariées uniquement.

Contactez Sarah au

054 733 7256.

Le Coin des femmes enfin en ligne !

Retrouvez sur le site :

- *Tous les feuillets*
- *Les cours audio*
- *Nos voyages et activités*

[*Cliquez-ici*](#)

