

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à l'attachement au Tsadik de tout le Am Israël.



Réservé aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

Programme : mercredi 24 septembre

- *Hatsot halayla* (00h31, heure israélienne. Pour calculer en fonction de votre pays, comptez 6 heures à partir de la tombée de la nuit. Hatsot halayla s'étend sur deux heures). La fameuse prière pour laquelle le Roi David se levait toutes les nuits et se mettait à prier D. de toutes ses forces.

L'importance de hatsot : c'est un moment intime avec Hachem où l'on se retrouve en tête à tête. C'est le moment le plus adéquat pour atténuer la rigueur, le moment où la nechama revient dans le corps, le premier contact du spirituel avec le matériel.

- *Le vidouy* : pendant hatsot, **il est très important de réciter le « vidouy »** à savoir la liste détaillée et verbale de nos fautes et transgressions envers Hachem et envers les hommes, la veille de Roch Hachana. Ceci annule les mauvais jugements.

Pour ce faire, essayez d'écrire sur une feuille toutes les fautes que vous avez pu commettre envers Hachem ou envers les hommes. (Vous allez voir, vous n'arriverez plus à vous arrêter☺). Puis, au moment de Hatsot, sortez votre feuillet et lisez là avec le maximum de concentration.

- **Une excellente ségoula pour la parnassa** : achetez un couteau de cuisine le plus simple possible sans dents (ne vous ruinez pas !).
- Il est fortement conseillé de faire *afrashat Hala* – pour les femmes.
- *Tikoun Haklali* : à 12 heures (heure israélienne), **lecture mondiale du Tikoun Haklali** (voir en pièce jointe de l'email, supplément n°1).
- *Avant l'allumage des bougies* : Minha. C'est le dernier minha de l'année, même si vous n'avez pas l'habitude de prier, faites un effort car cette prière-là englobera toutes celles que vous n'avez pas faites (ou mal faites) tout au long de l'année.

Attention ! Roch Hachana est un jour de jugement général ET individuel, c'est une renaissance complète. Nous devons rendre tout ce qui ne nous appartient pas (argent, Tsédaka etc.) et demander pardon. Par ailleurs, **il est impératif de ne pas s'énerver** pendant ces deux jours ! Oui, c'est très dure avec les enfants etc. mais n'oublies pas que ce qui se passera pendant la fête est un signe de ce qui se passera toute l'année : le Satan est très (très !) fort. Prend ton courage à deux mains, fais ton maximum pour Hachem. Ne te laisse pas avoir par le Yetser Ara qui va te dire que tu es une hypocrite car tu sais très bien que tu ne pourras pas continuer tes efforts le lendemain. Rappelle toi : « *A chaque instant, c'est la dernière heure* ».

Le Chofar

- C'est le jour du jugement. Le Chofar vient nous réveiller de notre léthargie afin que l'on fasse Téchouva.

- Tout le monde doit écouter. Il est interdit de parler pendant et entre les sonneries. Il faut penser à la Téchouva entre les sonneries.

- 3 parties dans le Chofar : Nettoyer la pensée, nettoyer son cœur et changer ses actions.

- Après l'allumage des bougies, lecture des brahots suivantes :
1) Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou mélè'h haolam achère kidéchanou bemitsvotav vétsivanou lehadlik ner chel Yom Hazikarone.
Béni sois-Tu Eternel notre D.ieu, Roi du monde, qui nous a sanctifié par Ses commandements et nous a commandé d'allumer la bougie du Jour du Souvenir.
2) Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou mélè'h haolam chéhé'héyanou vekiyémanou vehiguiyanou lizmane hazé.
Béni sois-Tu Eternel notre D.ieu, Roi du monde, qui nous a fait vivre, nous a fait exister et nous a fait parvenir à ce moment.
- **Premier arvit de l'année** : Il est très important de se concentrer, nous ouvrons les portes de l'année et nous sommes conscientes que la téfila est notre seule arme.
- Lire le tehilim 24 : ségoula pour la parnassa.

N'oubliez pas, ce jour-là c'est le jour du jugement. Ne soyez surtout pas triste car à ce moment-là Hakadosh Barouh Hou va nous juger selon notre simha, qui est l'essentiel de notre service divin. Soyons heureux et confiants car Hachem nous aime et ne veut que notre bien.

Jeudi 25 & vendredi 26 septembre

- Il faut se lever tôt ! Nous sommes jugés à ce moment-là.
- Le Rav Haim Faladji nous affirme que pour celui qui lira dans la paracha Ki Tavo, chapitre 26, le passage 1 à 11, Hachem proclamera dans les firmaments : « J'ai encaissé de cet homme toutes ses dettes et Je pardonne ses péchés.
- Nous devons lire les 4 premiers chapitres de la Michna « Massehet Roch Hachana » : c'est une ségoula pour l'abondance.
- Il est bon de lire tout le livre des Psaumes, le jeudi et le vendredi, et pour les plus zélés de le faire même deux fois par jour car il y a 150 tehilim, 2 x 150 = 300. 300 est la valeur numérique du mot "haper", qui provient du mot kapara (pardonner). Il est bien sur possible de diviser les Tehilim avec plusieurs amies, autant de personnes qu'on le veut. Même si une personne fait 10 tehilim et une autre n'en fait qu'un seul, c'est comme si chacune avait fait tout le sefer tehilim!
- De plus, évitons le *lachon ara* et les paroles futiles. Hachem va nous juger durant ces 48 heures, concentrons-nous sur les dvar Torah et les tefilots.

Chana tova à toutes,

yael taieb

Vidouy

- Les péchés commis par l'homme sont gravés dans ses os mêmes. Mais lorsqu'il les confesse devant un Sage, tout le mal accumulé dans ses os, et les combinaisons négatives de Noms formés par les fautes, disparaissent. Tous ses péchés lui sont alors pardonnés.

- Il est nécessaire de spécifier la nature du péché, et la confession doit être orale. La pensée seule ne suffit pas. Quoi qu'on ait fait, on doit l'articuler verbalement.

Conseil, p134
Numéros 2 & 5

Vous aussi envoyez-nous vos histoires.

Pour cela, une seule adresse : mekor.hokhima@gmail.com



Contes et allégories de Rabbenou

Le nouvel ange et les Chofars

Une fois, Rabbenou me dit avoir vu le jour même un nouvel ange dont il connaissait le nom, et doté de préposés tenant des Chofars dans leurs mains. Ils sonnaient d'abord un son long (Tékia), puis un son court (Téroua) et à nouveau un son long (Tékia).

Tous creusaient, à la recherche de ces choses égarées qui existent en nombre comme il est écrit : « Le désir des méchants sera perdu ». (Tehilim 112,10). Les initiales de ce verset sont les mêmes que les mots Tékia – Téroua – Tékia (תר"ת).

Le désir	Taavat	Tékia	Son long
Des méchants	Réchaim	teRoua	Son court
Sera perdu	Toved	Tékia	Son long

Il est également rapporté : « Ils devront chercher et ils seront perdus ». (Tehilim 83,18). Parfois, le Tsadik qui recherche ces choses éparses est lui-même égaré : « Il y a un Tsadik qui est perdu malgré sa vertu ».

Alors, - et bien qu'il n'ait évidemment pas réellement commis cette faute, mais seulement une partie infime de celle-ci - Le Tsadik se repent du péché qui a occasionné ces pertes. Lorsqu'il parvient au repentir total, il retourne sur les lieux de ce péché et y trouve d'importantes pertes ; à cet instant, une profonde joie et un grand bruit retentissent.

Le Rebbe parla ensuite de la difficulté extrême de recevoir, car il semble que celui qui reçoit nuit et endommage ce fait concernant les pertes et en occasionne d'autres encore. C'est ce qu'il m'a paru comprendre d'après ce qu'il a dit.

Bien qu'inaccessible, ces propos sont merveilleux et d'une grande profondeur. Référez-vous au Likoutei Moharan (II, 88) concernant d'une part les Kavanot (intention) du mois d'Eloul qui constituent un remède pour réparer la détérioration de l'Alliance ; et d'autre part les fruits qui ne sont pas murs ; car tout a un rapport avec les paroles précédentes.

Voilà l'explication que j'ai entendue de sa sainte bouche et nul d'entre nous n'en a perçu la profondeur. (Si'hot Haran, 180).

Tiré du livre « Contes, allégories et rêves – Rabbi Nahman de Breslev »

Roch Hachana

- La veille de Roch Hachana est un jour particulièrement propice pour présenter une rédemption.

- Le premier jour de Roch Hachana, on doit s'efforcer vraiment de parler le moins possible. Plus l'individu est grand, plus il doit être attentif sur ce point.

- A Roch Hachana, on doit se conduire avec sagesse et nourrir de bonnes pensées seulement. Alors Hachem se montrera bon envers nous et nous accordera une bonne année. A Roch Hachana on doit être joyeux, mais aussi pleurer.

- On a coutume de se rendre chez le Tsadik pour célébrer Roch Hachana avec lui. C'est avant tout le Jour du Jugement, mais le jugement a beau être sévère, la menace a beau peser sur tout le monde, tout se calme lorsque les Juifs se réunissent autour du Tsadik. Tant d'âmes juives réunies alors par un amour sincère imprègnent le monde de joie et de délices.

Conseils de Rabbenou

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



Pureté familiale

Intimité conjugale pendant les fêtes

D'après le Arizal, un homme scrupuleux évitera de s'unir à sa femme : 1. La première nuit de Pessah 2. La nuit de Chavouot 3. Les deux nuits de Roch Hachana 4. La nuit de Simha Torah (et hors de la Terre Sainte, les deux nuits).

Celui qui s'unit à sa femme la nuit de Roch Hachana s'immergera le matin au mikvé avant la Téfila.

Notez que : Celui qui, par piété, s'abstient d'accomplir son devoir conjugal au moment où il lui est commandé par la Torah ou qui en vient à laisser son regard s'attarder ou à porter sa pensée sur des sujets interdits à cause de cette abstinence en sera redevable devant le Tribunal Céleste lors du jugement dernier.

Lettre ouverte...

La tefila de la semaine

Pour acquérir la modestie

Prends-moi en pitié dans Ta grande miséricorde, afin que le mérite et la force des Justes authentiques me protègent. Puissé-je par leur intermédiaire, briser et annuler complètement l'orgueil qui est en moi, jusqu'à ressentir ma petitesse dans chacun de mes membres. Que ne rentre dans mon cœur et dans mon esprit aucune pensée frôlant l'orgueil ou la prétention. Que j'accède à la véritable modestie et à la foi parfaite. Donne-moi le mérite de briser et d'annuler toutes les sortes d'hérésies, d'objections, de confusions de méandres du cœur afin qu'elles n'atteignent plus mon cœur ni celui de tout Ton peuple Israël.

Likoutei Tefilot Tefila Youd - Rabbi Nathan



« LES FILLES,
EN CETTE VEILLE DE ROCH HACHANA 5775, L'ASSOCIATION AHAVAT
HESSED & MEKOR HOKHMA VOUS SOUHAITE...
1 SECONDE DE RÉVEIL DE TECHOUVA PAR JOUR PUIS 1 MINUTE DE
RENOUVELLEMENT QUOTIDIEN AFIN D'ACCOMPLIR 1 HEURE
D'HITBODÉDOUT JOURNALIÈRE CE QUI NOUS DONNERA 24 HEURES DE
SIMHA POUR UNE AVODAT HACHEM PENDANT 365 JOURS...
IL EST DONC L'HEURE DE SE LEVER, DE REMERCIER HACHEM ET DE SE
PRÉPARER À LA NOUVELLE NAISSANCE DU AM ISRAËL QUI AURA LIEU CE
MERCREDI.
MERCÌ À TOUTES POUR VOTRE AIDE ET VOTRE SOUTIEN.
CHANA TOVA OUMETOUKA,
QUE VOUS SOYEZ INSCRITES DANS LE LIVRE DE LA VIE, AMEN
L'ASSOCIATION AHAVAT HESSED & MEKOR HOKHMA. »