

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à la refoua chelema de Eytan ben Sarah, Chmouel ben Beïla, Avraham Chmouel ben Cheïna, Haim Yehiel ben Malka et Dina Haya Hanna bat Sarah.

Leïlouy Nishmat de Maache bat Esther.



Réservé aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

A la recherche de la vérité

Nous sommes dans une génération où le paraître n'a jamais été aussi important. L'image de moi-même que je veux faire véhiculer peut souvent me mettre dans des situations délicates... mais, en tant que femme juive, il y a certaines questions que nous devons nous poser afin de ne pas subir les aléas de la vie. Ces questions nous aideront à ne pas nous installer dans le mensonge illusoire de ce monde car en fait, je dois être en constante recherche de vérité.

Le judaïsme prône l'être et le monde, lui, prône le paraître. L'être c'est ce que je pense, ce que je suis et ce que je parais. Je suis ce que je pense, mais si mon paraître n'est pas en adéquation avec ce que je suis, alors c'est déjà une forme de mensonge.

Il faut que j'arrive à ce que je paraisse et ce que je suis soit véritablement la même chose. Oui, je sais, c'est le programme de toute une vie, mais l'essentiel est d'avoir toujours en tête l'idée d'avancer et de se perfectionner. Mais, où ce programme va-t-il me mener ? Vers la vérité, afin d'arriver à faire la volonté d'Hachem !

La recherche de la vérité est de se demander si ma manière d'agir n'est-elle pas un mensonge envers Hachem. Lorsque je réalise une mitzvah, quel est le véritable pourcentage pour les gens et quel est le pourcentage pour Hachem ? En bref et sans décodeur : quelle est la part de la vraie vérité dans mes actions ?!

« La vraie vérité » signifie que je dois faire sortir de mon être toute forme de mensonge, de tromperie et d'hypocrisie. En effet, il y a ce qu'Hachem attend de moi et ce que les gens attendent de moi.

Est-ce que je dois me conformer aux regards des autres pour me sentir bien ? Où bien, je dois avant tout prendre conscience de ce que Hachem veut de moi ? Tu pourrais me répondre que les deux sont intimement liés, c'est vrai, mais tu n'as pas le droit de baser ton comportement sur le « qu'en dira-t-on » : « la vraie vérité » c'est d'abord de voir, ressentir et accepter ce qu'Hachem veut de moi. Le regard des autres peut m'enfermer dans une cage, dans laquelle je ne pourrais plus sortir.

Il ne faut regarder qu'Hachem. Par exemple, pour nous les femmes, la tsnout est un véritable problème : tu subis des influences du matin au soir. Jamais la mode n'a été aussi belle, et avouons-nous le, nous avons un constant besoin de plaire. Encore une fois, il faut se demander « A qui dois-je plaire ? » A la Chekhina (ndt présence divine) ou bien aux chakhen (voisins) ?!

Colère

- Aussi longtemps qu'un homme se garde de se mettre en colère, ses ennemis n'auront pas de pouvoir contre lui. Il sera (en toute sécurité) dans sa maison et personne ne pourra prendre sa place.

- Évite de te mettre en colère et tu ne fauteras pas.

- La colère d'une femme détruit sa maison.

Sefer Hamidot

Kaas

A1, A2, A4 & A15

La vraie vérité, consiste purement à ne pas se mentir à soi-même. Si je n'arrive pas à accomplir certaines mitzvot car parfois c'est vrai, c'est très dure et cela va à l'encontre de ma nature, alors c'est là que dois utiliser mon arme absolue qui ne dois en fait jamais me quitter : ma téfila (ndt : prière personnelle).

Je dois constamment lever mes yeux vers Hachem et Le supplier de m'aider, et ce, jusqu'à ce que j'y arrive. Ne t'arrête jamais d'implorer et d'épancher ton âme. N'aies pas peur de lui avouer tes difficultés, tes besoins et demande Lui de l'aide en restant persuadée que ta réponse ne viendra que de chez Lui. Tu as le droit de Lui dire que pour toi la tsnout c'est un véritable combat et crois-moi, Il te comprendra. Sache qu'Hachem se cache d'une manière parfaite dans ce monde au point où tu peux en arriver à L'oublier, hasvé chalom.

Il est évident qu'une question te viendra à l'esprit : « *En attendant que j'y arrive, que dois-je faire ? M'habiller n'importe comment ? Me laisser aller à toutes mes folies ?!* » Laisse moi te raconter une petite histoire, qui, je suis sûre, va apporter la réponse à beaucoup de tes questions.

Alors que le décret des canonistes ferait rage dans la Russie tsariste, « tous les jeunes garçons de plus de 13 ans étaient arrachés à leur famille et enrôlés de force dans l'armée soviétique pour plus de 25 ans ». Un jeune homme va voir le Hafets Haim pour lui demander la conduite à avoir concernant la cacherout. Est-ce que le fait de manger pas cacher lui serait autorisé sachant que s'il ne mangeait pas, il pourrait mourir par manque de force. Le Hafets Haim lui répondit : « Tu as le droit de manger pas cacher, mais malgré tout... n'en profite pas pour sucer les os ! ».

Le message du Rav était clair : il existe des situations compliquées qui ne dépendent plus de notre volonté ; mais il ne faut pas en profiter pour exagérer. Hachem comprend et te juge toujours positivement, mais n'en profite pas et n'exagère pas. L'essentiel c'est que tu restes consciente de ce qui est *bon* ou pas pour *toi*.

Rabbi Nahman nous enseigne que *nous devons devenir experts en montées et en descentes* c'est-à-dire : si j'ai réussi à avoir 10/10 après une guerre que j'ai gagné ou qu'en fin de compte j'ai eu 0/10 car je n'ai pas réussi à tenir, il faut que je reste la même. Etre la meilleure toute sa vie n'existe pas, Hachem Lui, nous jugera qu'en fonction de nos efforts et non en fonction du résultat.

Rien n'est jamais acquis, renouvelle-toi tous les jours, sois joyeuse pour chaque « petite » mitzva que tu arrives à faire et remercie Hachem qui te donne les forces pour faire face aux tsunamis quotidiens de nos vies.

Reste confiante malgré tout car comme notre Maître nous l'a dit : « *Malgré que ce monde est un pont très étroit, l'essentiel est de ne pas avoir peur du tout* ».

yael taieb

Paroles de Tsadikim...

Il existe un peintre professionnel qui dessine tellement bien qu'en voyant son tableau, on le prend pour réalité, mais en se rapprochant : on réalise que ce n'est qu'un dessin. Il existe aussi un peintre encore meilleur, qu'on en ne s'apercevra pas sans le toucher.

Par contre il n'existe pas de dessinateur comme Hachem qui a fait un dessin ou on vie dedans, on mange et on boit, on court et on dort et pourtant on ne se rend pas compte que ce n'est qu'un dessin.

Le Baal Chem Tov

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



Une histoire du Baal Chem Tov...

C'est l'histoire d'un proche du Baal Chem Tov.

Cet homme était souffrant et très faible. Il envoya une tierce personne chez le Baal Chem Tov de mémoire bénie afin de lui demander de venir lui rendre visite. Et les choses se passèrent ainsi : L'envoyé arriva chez le Baal Chem Tov et lui transmit le message du malade : celui-ci souhaitait qu'il vienne le voir. Le Baal Chem Tov se rendit donc chez lui.

En chemin, l'envoyé le questionna :

- J'ai entendu de votre part que lorsqu'un homme parvient à un repentir parfait et sincère, il est assuré de ne pas mourir avant son heure. Or il semble bien que ce soit le cas de ce malade. Par ailleurs, il est d'une intégrité véritable et d'un âge pas encore avancé. Pourquoi ne guérirait-il pas de sa maladie ?

- J'ai en effet tenu ces propos, répondit le Baal Chem Tov, et je les confirme à nouveau. Ce malade s'est certainement repenti avec sincérité de tous ses péchés, mais si la guérison n'arrive pas encore, c'est qu'il n'a pas confessé ses fautes devant un Tsadik authentique, et telle est la raison de mon voyage chez lui. Dès l'instant où il se confessera devant moi, il guérira ; s'il refuse, sa maladie empirera immédiatement, chacun de ses membres, ses bras et ses jambes le feront hurler de douleur, puis il succombera.

Et ceci arriva effectivement.

Arrivé chez le malade, le Baal Chem Tov s'adresse à lui en ces termes : « Dis-moi ce que tu sais, car Hachem le sait et moi également ». En d'autres termes, il attendait de lui une confession sur tous ses péchés. Il prononça cette phrase à trois reprises mais le malade refusa de parler. Il se mit aussitôt à hurler de douleur tant la souffrance ressentir dans ses membres le torturait.

Puis il s'éteignit ainsi que l'avait prédit le Baal Chem Tov.

Les yeux

En voyant le visage du Tsadik, l'homme peut guérir de la dépression et sortir de sa léthargie et sa paresse. C'est ainsi qu'il peut se libérer de tous ses mauvais instincts et de ce qu'ils engendrent.

Le désir sexuel dépend des yeux. Pour les hommes : les tsitsit sont les yeux ; la mitsva des tsitsit protège donc contre l'immoralité et la guérit.

Le mensonge porte atteinte aux yeux au plan physique et au plan spirituel.

Il faut prendre garde de considérer les gens d'un mauvais œil. Le mauvais œil provoque la mort du cœur de celui qui en est frappé. Il y a plusieurs formes de mauvais œil : certains envient la réussite des autres. Il y a d'autres facteurs qui excitent le mauvais œil. Il faut y prendre garde et prier Hachem de ne pas en être victime.

Conseils de Rabbenou

OUMAN

Parce que vous ne reviendrez jamais pareilles !

Voyage organisé par :
La Rabbanite Yael Taieb

Du 11 au 14 Décembre 2014
Pour femmes & jeunes filles



Mekor Hokhama
Perles de sagesse au féminin.

RESERVEZ VITE !

(plus que quelques places disponibles)

Contactez Yael | +972.54-700-7389 ou Elodie | +972.54-727-8072

Contactez Yael | +972.54-700-7389 ou Elodie | +972.54-727-8072

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



Pureté familiale

« La bedika » - Examen interne

Les jours où la femme, craignant son retour de cycle, se séparera de son mari, elle devra procéder à un examen interne à la fin du jour après l'apparition des étoiles. Cet examen sera de la même nature que le « *efsekh tahara* » : examen d'interruption.

La séparation

Les jours où la femme doit craindre le retour de ses règles il est interdit aux époux de pratiquer l'intimité conjugale, mais ils peuvent s'étreindre et s'embrasser. Cependant, connaissant ses faiblesses, on devra s'empêcher tout rapprochement pouvant entraîner à l'acte intime ou à d'autres interdictions. De plus, les époux se garderont de s'endormir côte à côte car le cycle pourrait revenir durant leur sommeil et ils se trouveraient dormant dans le même lit en état de nidda.

L'épanchement de l'âme

Grâce à sa persévérance et sa ténacité dans son dialogue avec Hachem, le roi David composa le livre des psaumes. Lorsqu'il était couché et sous ses draps, il épanchait son cœur et son âme devant son Créateur, comme il est écrit : « Chaque nuit je baigne dans mon lit de larmes, de mes pleurs j'inonde ma couche » (Psaume 6,7). Heureux celui qui agira comme David, car cette pratique est au-dessus de tout.

Rabbi Nahman conseilla à ses disciples de s'habituer, lorsqu'ils étaient couchés, à épancher leurs cœurs devant Hachem et à Le supplier d'avoir le mérite de se rapprocher de Lui. Et si, à cause de ce cœur de pierre qui étouffe son âme, un homme n'a pas la possibilité d'ouvrir la bouche, alors qu'il soupire et qu'il gémisses sur son sort.

La tefila de la semaine

Tu sais, Eternel notre Dieu, que nous sommes faits de chair et de sang, que notre esprit est confus et troublé par toutes sortes de bêtises et de folies. Nombreux sont ceux qui se dressent contre nous, de toutes parts, et nous guettent en permanence. Nous ne pouvons plus ouvrir la bouche et prononcer une seule parole convenable avec sincérité. Je ne sais pas quoi faire ! Où fuir et vers qui me tourner ? ! D'où viendra mon aide ? Je souffre tellement ! « En vain je crie et appelle au secours mais ma prière ne trouve aucune issue » à cause de la multitude de pensées intéressées qui augmentent sans cesse pour la troubler. Que dire ? Je ne puis parler. Je ne puis justifier. Hachem à découvert ma faute ! Fais de moi ce que Tu voudras ! Je suis dans Tes mains comme l'argile dans les mains du potier. Aie pitié, Aie pitié ! Sauve-moi, délivre-moi ! Sauve ceux qui sont conduits à la mort, ceux qui vont être tués, épargnes-les, sauve-les et délivre-les en vertu de Ta grande miséricorde. Fais les passer de la mort à la vie, du chagrin à la joie, de l'obscurité à la grande lumière.

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

Nos cours et activités

*Cours à Raanana
tous les mardis à 10h30.
Adresse : 80, rehov Ahouza.
Synagogue des Constantinois
« Hoel Morde'hai ».
Contactez Solijane au 054 22 78 321.*

*Cours à Netanya
le mercredi 26 novembre
A partir de 21h
Infos et contact :
Sarah - 054 733 7256.*