

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié au zivoug agoun de Keren Avigail bat Esther et de Rahel Vanessa bat Esther.



Réserve aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

Hamets : direction poubelle !

Pessah, cette période « folle » pour les femmes (et pour les hommes... ☺).

Entre ménage et cuisine : pas de détente ! On sait que Pessah c'est un nettoyage extérieur mais l'essentiel réside dans le *travail intérieur* : le travail sur les traits de caractères ; il faut essayer de se nettoyer en profondeur et d'enlever tout le hamets qu'on a dans le cœur.

Comme chaque investissement dans la avodat Hachem, notre ami le yetser ara va nous embrouiller pour qu'on s'attache à des bêtises et non à l'essentiel. Déjà, il faut comprendre ce qu'est le yetser ara. Rabbenou dit que c'est un esprit, une idée qui nous rentre dans la tête, idée que nous entretenons et qui nous fait croire *monts et merveilles*.

Rabbenou nous l'enseigne à travers cette allégorie : « *Le mauvais penchant est semblable à une personne qui court au beau milieu des hommes la main fermée et dont nul ne sait ce qu'elle renferme. De plus, il les dupe tous en leur demandant : « Qu'ai-je dans la main ? ». Chacun croit que cette personne détient précisément tout ce dont il a envie. Voilà pourquoi tout le monde le poursuit car chacun s'imagine que sa main renferme tout ce qu'il désire. Pourtant, lorsqu'il ouvre sa main, celle-ci est vide.*

Par exemple, le yester ara peut être mon égoïsme, car à partir du moment où je veux à tout prix quelque chose je ne vais penser qu'à ça jusqu'à l'obtenir, quitte à tout détruire sur ma route ; à aucun moment je vais me demander si cette chose que je désire tant est bonne pour moi ou pas, si c'est le moment de la faire/recevoir ou pas... Je la veux un point c'est tout !

Comment savoir si nos pensées sont bonnes et vont nous faire évoluer, ou si elles vont nous enfoncer ? Nous avons la chance d'avoir la Torah qui est notre chemin de vie.

La théorie est simple : si tu te comportes comme la Torah te demande, ou si au moins *tu veux* te comporter comme la Torah te demande, tu suivras la bonne pensée.

Le circonciseur

- *Une femme qui ne peut concevoir un enfant doit regarder la lame du couteau de la Milah après son utilisation.*

- *Le Mohel donne à l'enfant qu'il circonçoit, la compréhension (dont l'enfant bénéficie ultérieurement) dans ses études de la Torah.*

- *Le pouvoir d'imagination de celui qui est né circoncis est bon et sain.*

Sefer Hamidot

Mohel

A2, A3 & A5

Malgré tout, même dans le chemin de la Torah on peut se tromper, hasvé chalom. Prenons l'exemple d'un homme qui veut devenir un « super Tsadik » : il décide d'étudier du matin au soir pour finir tout le Shass en 6 mois... La barre est haute, sûrement trop haute. Lorsqu'il verra qu'il n'atteindra pas ses objectifs, il rentrera dans la tristesse et la dépression (le lot de notre génération). Ceci est en fait le fruit de son propre yetser ara que de vouloir faire tout, et de suite !

Sur le terrain c'est différent, la théorie ne suffit plus et il faut mettre en pratique : la véritable avodat Hachem est la connexion entre le cœur et l'intellect.

Si tu remarques autour de toi, lorsque quelqu'un va mal et que tu essayes de lui donner un conseil il te répondra : « Oui je sais qu'il faut faire ça ou ça ». Et pourtant, cette personne restera dans le même état car le fait de *savoir* les choses n'apporte rien tant que cette connaissance ne descende pas dans le cœur : il faut vivre la Torah ! Il vaut mieux moins connaître et savoir et vivre *plus* la Torah.

La société et les civilisations nous ont appris à faire attention à notre extérieur, notre Torah nous apprend à faire attention à notre intérieur, c'est le savoir-vivre de l'homme et qui va jusque dans son intimité : les pensées les plus profondes et les jardins secrets de chacun. Mais Hachem déteste les jardins secrets ! Lorsque tu as une mauvaise pensée, le yetser ara va tout faire pour que tu l'entretiennes, tu vas rentrer au fin fond de la pensée et imaginer, imaginer encore... Une petite voix te dira qu'en réalité, tu n'as rien *fait* de mal, tu es sur ta chaise en train de penser c'est tout ! Et même si t'aurais pas vraiment apprécié qu'on les entende tes pensées, elles sont juste dans ta tête et ton cœur, rien de grave ! Et pourtant... Rabbenou nous apprend que chaque action démarre d'une pensée, les pensées sont donc le début des fautes.

Pessah c'est la chasse aux mauvaises pensées et à ton yetser ara intérieur : vide ta poubelle et sors ton hamets de ton cœur ! Rappelle toi : les pensées et le yester ara ne sont que de l'imaginaire... Dès que tu remets « les pieds sur terre », le yetser ara sera encore présent et tu te diras : « Eh toi ! Tu te rappelles y'a cinq minutes à quoi tu pensais ? Toi, une mère de famille, une femme auprès de qui les gens demandent conseils... Oui toi t'as vu tes pensées ? » Et là tu vas défaillir. Mais attention : *piège* ! Le yester ara ne t'attrapera pas 2 fois de suite : relève-toi immédiatement et *zappe* !

Il faut véritablement apprendre à zapper les mauvaises pensées et à les remplacer par d'autres. Sache qu'on ne peut avoir deux pensées en même temps : Rabbenou nous conseille de nous faire un stock de bonnes pensées qu'on pourra ressortir au bon moment !

Il est certain que la avodat Hachem est difficile, voire extrêmement difficile, mais une fois de plus mes amies, nous serons jugées sur tous les efforts fais en chemin et non sur le résultat ! Même si l'on tombe en court de route ce n'est pas important : Hachem regarde surtout quand on se relève. Et si on tombe mille fois dans le même domaine, l'essentiel est de continuer à se relever sans jamais se décourager : c'est là toute la force du juif.

Rappelons-nous sans cesse les phrases de Rabbenou, ces diamants sont là pour nous aider à survivre dans ce monde plein d'embûches... « C'est une grande mitzvah que d'être toujours joyeux », « Tout est pour le bien », « Un peu c'est bien aussi », « Le désespoir n'existe pas... ».

Propos du Tsadik

« Celui qui se laisse aller à la tristesse ressemble à une personne ayant cédé à la colère et à l'irritation ; il aurait alors des plaintes et des griefs vis-à-vis d'Hachem de n'avoir réalisé ses désirs. Alors qu'avoir le cœur contrit, c'est se comporter comme un fils qui implore son père, à l'image d'un bébé qui pleure et manifeste son chagrin envers son père parce qu'il s'est éloigné de lui. »

Rabbi Nahman

Vous aussi envoyez-nous vos histoires.

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



Contes et allégories de Rabbenou

L'averse

Cette histoire nous montre comment Hachem vaincra la guerre uniquement à l'aide des gens simples qui lisent les Psaumes en toute humilité et non grâce à ceux qui quêtent l'intelligence. Rabbenou en donne une illustration à travers ce récit.

Un roi partit à la chasse habillé comme un simple homme afin que la partie en soit facilitée. En cours de route, une pluie violente telle un véritable déluge se mit à tomber et tous les ministres du roi se dispersèrent l'un après l'autre. En situation de grand danger, le roi chercha et trouva un refuge habité par un paysan. Il l'accueillit, lui fournit des vêtements et partagea son repas fait d'une soupe de gruau. Il alluma le poêle et l'installa à côté sur une paille. Ce fut pour le roi plus délicieux et plus doux que tout ce qu'il avait goûté auparavant, tant il était las et épuisé.

Les ministres partirent à la recherche de leur roi et parvinrent à l'endroit où ils le virent en train de dormir. Ils attendaient du monarque qu'il regagne son palais à leurs côtés. Celui-ci leur rétorqua : « Puisque vous m'avez abandonné et que vous vous êtes dispersés pensant d'abord à épargner vos propres vies, alors que cet homme m'a sauvé et m'a fait goûter à une telle douceur, c'est lui qui me conduira au palais dans sa charrette. Je resterai vêtu de ces habits, et lui seul m'installera sur mon trône ».

Rabbenou conclut ainsi cette histoire : « Ainsi qu'il est rapporté, un déluge non pas d'eau mais de pensées profanes et hérétiques précèdera la venue du Machiah. Les montagnes les plus hautes en seront recouvertes. Il s'abattra avec une telle violence qu'il éclaboussera jusqu'à la terre d'Israël alors que le premier déluge l'avait épargnée ». (En d'autres termes, cette hérésie atteindra même les cœurs des gens intègres). Alors, aucune sagesse ne pourra proposer de solution ; tous les ministres se disperseront, et la royauté se maintiendra uniquement par le mérite des Juifs simples qui récitent les Psaumes en toute humilité. C'est pourquoi ce sont eux qui poseront la couronne sur la tête du Machiah lorsqu'il viendra.

L'intensité du désir

L'intensité du désir d'un homme repose pour l'essentiel sur l'empêchement qu'on lui enverra alors de réaliser ce désir. En effet, lorsqu'un fils d'Israël se doit d'accomplir une chose particulière à l'égard de sa vie religieuse, comme si celle-ci en dépendait toute entière – voyager chez le Tsadik authentique par exemple – c'est alors précisément qu'on lui préparera un obstacle. Et cet obstacle n'a de raison d'être qu'en fonction même du désir de cet homme ; de l'empêcher de réaliser cette chose ne fera en effet qu'augmenter et renforcer considérablement son envie d'y parvenir.

Ceci à l'image d'un enfant auquel on montrerait un objet qui lui plaît beaucoup pour aussitôt le lui ôter du regard et le dissimuler à sa vue. L'enfant s'empressera auprès de l'adulte, le lui réclamera avec insistance et désirera ardemment revoir ce même objet. Ainsi, l'essentiel de son désir aura pris naissance dans le fait même qu'on lui a ôté et caché l'objet de son désir.

Pessah

Ustensiles et appareils

- Les ustensiles dont on se sert toute l'année et qui ne vont pas être utilisés pendant Pessah, doivent être nettoyés puis gardés dans un endroit hors de portée afin qu'on ne les emploie pas par erreur.

- Des ustensiles en métal peuvent être cachérisés.

- Il n'est pas possible de cachériser des ustensiles en terre, en faïence ou en plastique.

- Comme la cocotte comprend des éléments en caoutchouc, on ne peut pas la cachériser complètement. On ne doit donc pas utiliser pour Pessah la cocotte dont on se sert toute l'année.

- Les tables sur lesquelles on mange habituellement sans nappe doivent être bien lavées. On y verse ensuite de l'eau bouillante. Durant Pessah on les recouvre d'une nappe.

Chouhian Aroukh

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



Pureté familiale

« Efsek Tahara » à des moments particuliers

Une femme qui doit faire « Efsek Tahara » dans la semaine de « Ticha Beav » même la veille de ce jour, pourra se laver comme elle en a l'habitude et même à l'eau chaude à condition de ne pas laisser couler sur elle plus d'eau qu'il n'en faut : il s'agit là d'une toilette nécessaire, non pas d'un bain d'agrément. Après s'être lavée, elle procèdera à l'examen puis elle revêtira ses sous-vêtements blancs et préparera des draps blancs dans son lit, comme à l'accoutumé.

Le jour de « Ticha Beav » lui-même, elle ne se lavera que les parties intimes, mettra des vêtements propres et vérifiés mais non repassés si possible, elle ne remettra pas à plus tard le « Efsek Tahara ».

Pour toute question contactez le Rav Taieb : 054 453 3869.

La tefila de la semaine

Que je mérite de recevoir la sainte fête de Pessah, temps de notre affranchissement dans une grande sainteté et avec une immense joie. Que nous soyons méritants de par ta miséricorde, d'accomplir toutes les mitsvot de Pessah avec sainteté, joie et grande allégresse. Aide nous, délivre nous et préserve nous de par ta grande miséricorde de tout 'hamets (levain), qu'on n'en trouve point et dans notre propriété durant tous les jours de Pessah.

Car il est dévoilé comme devant toi, Maître de tous les univers qu'il est impossible à un être de chair et de sang d'être préserver du moindre 'hamets (levain), si ce n'est par ta délivrance et ta miséricorde. Aies pitié de nous par ta grande bonté, puissant libérateur, authentique miséricordieux, garde nous et sauve nous du moindre 'hamets (levain) tous les jours saints de Pessah, aide nous et donne nous le mérite de sortir de l'esclavage vers la liberté, du chagrin à la joie, du deuil à la fête, et de l'obscurité à une grande lumière. Que nous méritons d'organiser le Séder de Pessah, dans un grand réveil, un profond enthousiasme et une immense joie...

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

L'épanchement de l'âme

A Ouman, juste après son dernier Roch hachana, durant la demi-fête de Soucoth, la maladie de Rabbi Nahman avait beaucoup empiré. Son petit-fils Israël, fils de sa fille Sarah, un petit enfant âgé de 3 ou 4 ans, était présent. Rabbi Nahman lui demanda : « *Israël, prie pour moi D.ieu que je puisse retrouver la santé.* ». « *Donne-moi ta montre et je prierai pour toi !* » répondit l'enfant. « *Voyez-vous, c'est déjà un Rabbi ! Il demande que je lui donne un gage pour qu'il puisse prier* ». Rabbi Nahman lui remit sa montre. L'enfant s'écria alors : « *Mon D.ieu, mon D.ieu, fais que grand-père guérisse !* ». Ceux qui étaient présent sourirent. Rabbi Nahman les réprimanda en s'exclamant : « *C'est ainsi qu'il faut demander à D.ieu. Y a-t-il une autre façon de prier l'Eternel ?* » En d'autres termes, l'essence de la prière est la simplicité absolue et on doit s'adresser à D.ieu comme un enfant s'adresse à son père ou comme on parle à un ami.

Même prononcer ces simples mots : « *Maître du monde !* » est très bien. Un homme qui se prépare à parler est aussi une très bonne chose. Il est possible de reconnaître sur le visage d'une personne si elle pratique l'hitbodedout.

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.*

*Pessah Cacher véSameah
à toutes !*