

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à leïlouy nishmat d'Esther bat Simha et à la refoua chéléma de Hanna Messaouda bat Bada.



*Réservé aux femmes exclusivement*

*Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia*

## Quand elle prie...

Très souvent on a l'impression que tous nos malheurs, nos souffrances et nos angoisses proviennent de notre entourage... On a dû mal à croire que ce qui nous arrive vient de nous-même. Et pour cause ! J'aimerais te raconter l'histoire d'une amie intime, et cette histoire pourra peut-être te faire prendre conscience qu'en réalité, tu te crées tes propres peines.

Deux profils, un **zivoug**.

**Elle** : Eduquée dans les plus belles tours de New York City, habituée à vivre dans la largesse et le luxe, ambitieuse, bonne vivante et amoureuse de la ville.

**Lui** : Un israélien qui a grandi dans une ferme (avec les vaches !) au fin fond de la campagne. Pas d'ambition particulière, se contente du minimum.

T'imagines le choc des cultures à la maison... et pourtant ! Hachem les a mariés !

J'ai passé beaucoup de temps à parler avec elle pour qu'elle accepte sa situation même si difficile, et qu'elle s'en remette à Hachem. 20 ans plus tard, j'ai eu le plaisir de l'entendre (enfin !) me dire : « Tu avais raison... ». Comment en est-elle arrivée à là ?! Voici son histoire :

C'était le 21 Adar, le jour de la Hiloula de Rabbi Elimelekh de Lijensk (plus connu sous le nom du Noam Elimelekh, son œuvre principale). Une coutume, bien connue dans le monde hassidique, veut que celui qui raconte ses prodiges le jour de sa hiloula, recevra une grande délivrance. Je lui en parla et elle décida de le faire : elle alla frapper aux portes de ses voisines, une à une, pour leur raconter les miracles du Noam Elimelekh.

Le lendemain, et quasiment pour la première fois de sa vie, elle implora Hachem en lui disant : « *S'il te plait Hachem, pourvois à tous mes besoins pour ma famille et moi-même pour les fêtes de Pessah, sans que j'ai besoin de pleurer, supplier, insulter ou m'énerver contre mon mari. Envoie-moi tout le nécessaire jusqu'à la maison !* ». En effet, l'arrivée de chaque fête juive était pour elle, une source d'angoisse et de bagarre avec son mari, du fait que ce dernier se contente systématiquement du minimum.

### Adultère et immoralité

- *Un homme ne peut se détacher des désirs licencieux qu'en contrôlant ses yeux et ses pensées.*

- *L'immoralité fait qu'on éprouve plus de honte (pour avoir fait du mal).*

- *L'adultère conduit au meurtre.*

- *Celui qui a atteint la pureté sexuelle devient une source de bénédictions.*

*Sefer Hamidot  
Niof*

*A9, A50, A57 & B6*

Après avoir parlé avec Hachem elle se sentait déjà mieux : elle a commencé à vivre et à comprendre cette vérité qu'on nous répète partout, mais qui est tellement difficile à intégrer : *Tout vient d'Hachem* ! Oui, a présent elle comprend que le mari qu'elle a est celui qu'Hachem lui a envoyé, cette situation qu'elle vit c'est bien Hachem qui le veut, ses difficultés dans l'éducation c'est aussi Hachem, et ses manques, c'est encore Hachem ! D'un coup, elle a vu son mari d'un autre œil, et finalement, à l'accepter tel qu'il est... Deux jours plus tard, elle reçut l'appel d'une amie : « *Hey ! J'ai une super good news ! Quelqu'un m'a donné 2 500 shekels pour toi et aussi des bons d'achats dans un supermarché et des bons d'achat dans des magasins de vêtements, je passerai te les déposer à la maison dans la soirée* ». Tandis que son amie faisait la liste « miraculeuse » des choses reçues, elle avait les larmes aux yeux, elle comprenait qu'en fait à cet instant, elle venait de recevoir le plus beau clin d'œil de toute sa vie... Et ce n'est pas tout !

Une semaine plus tard, c'est le gros lot : son frère des US l'appelle en lui disant que pour Pessah, il lui avait envoyé 1 500 dollars sur son compte en banque. Là encore, pas besoin de se déplacer, ni de demander : comme elle l'avait demandé, cela arrive directement chez elle ! Elle comprend désormais qu'en réalité, Hakadosh Barouh Hou n'attendait qu'une seule chose de sa part pour l'alléger : quelques paroles, un regard, une attention pour Lui. Mais surtout qu'elle s'annule à Lui et qu'elle reconnaisse qu'Il se cache derrière chaque situation ! Bien évidemment, la fête se passa dans le faste, la grandeur, la joie et la détente. Elle a même donné un bon d'achat à son mari pour qu'il s'achète un costume (chose qu'il n'avait pas faite depuis quelques années déjà !).

Mais voilà, notre ami le yester ara n'a pas su comment réagir devant cette nouvelle situation, il lui fallut une petite semaine pour trouver une idée : elle mourrait d'envie de dire à son mari que pour la fête il n'avait rien fait et qu'une fois de plus tout l'argent reçu était grâce à elle (grâce à sa tefila). C'est fou, ce besoin de s'approprier les mérites d'Hachem... Après réflexion, elle comprit que sa réalité n'est en fait que la volonté du Créateur et que dans son foyer, tout doit passer par elle, notamment au niveau de la parnassa. Elle leva les yeux au ciel et demanda à Hachem de lui enlever cet orgueil et cet esprit de suffisance, de croire que c'est elle qui fait les choses. A la fin de notre discussion, je lui ai dit que j'étais très heureuse qu'elle ait pu enfin passer des fêtes dans la largesse, mais ma véritable joie venait du fait qu'elle ait acquis une ouverture d'esprit et de reconnaissance qu'il y a un Maître du monde, car ça, à mon sens, c'est le véritable faste qu'un homme doit acquérir dans sa vie.

Chacune de nous a vécu des situations similaires ; en réalité les peines que nous vivons sont dues au manque de reconnaissance d'Hachem. Oui, nous savons qu'Il existe et que tout vient de Lui, mais sur le terrain c'est une autre histoire... Rabbi Nahman nous apprend à travers ses conseils et son approche du travail sur soi-même, de ne pas seulement le savoir mais de le vivre dans tous nos membres et à chaque instant ! Et le seul moyen d'y arriver c'est de parler avec Hachem...

Toi, qui cherche le bonheur, cette paix intérieure dont la société nous vante les vertus sans jamais trop savoir de quoi il s'agit véritablement, sache qu'en tant que femme juive, ton unique bonheur et bien-être ne pourra passer qu'à travers la reconnaissance d'Hakadosh Barouh Hou. Au lieu de t'acharner sur ton mari et tes enfants parce que les choses ne tournent pas comme tu veux, rappelles toi que tout vient de Lui et que quelques soit tes manques, spirituels ou matériels, tu n'as qu'une solution, simple à priori mais ô combien difficile à réaliser : la Hitbodédout. Tu comprends bien que ce n'est qu'à travers la Hitbodédout que tu vas recevoir ta délivrance, ennemi numéro 1 de ton yester ara ! Ne te laisses pas faire...

*Propos du Tsadik*

*« Etant donné que nos ancêtres ont résisté à la tentation de la chair, et on déjà fortement ébranlé la carapace de cet appétit, il est plus facile de résister de nos jours à cette tentation. Et aujourd'hui même un homme du commun est capable de faire face à cette épreuve. »*

*Rabbi Nahman*

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



## Contes et allégories de Rabbenou

### Le Maror

Un jour, un Juif et un Allemand vagabondaient ensemble. Le premier conseilla au second de se faire passer pour juif (la langue allemande et le yiddish étant proches) ; les Juifs charitables le prendraient ainsi en pitié. La fête de Pessah approchant, il lui apprit comment se comporter tout au long du Seder lorsque quelqu'un l'inviterait chez lui en cette occasion. Il lui parla du Kiddouch, de l'ablution des mains, mais omit de l'avertir que l'on mangerait du Maror.

N'ayant rien avalé de toute la journée l'Allemand arriva au Séder affamé et impatient de goûter aux bonnes choses dont le Juif lui avait parlé. Pour l'heure, on ne lui servit qu'un bâton de céleri trempé dans de l'eau salée, puis tous les autres aliments propres au cours du Séder.

On lut ensuite la Hagada. Il s'apprêtait déjà à contempler les mets, et se réjouissait d'avance de manger un morceau de Matsa. On lui proposa alors du Maror qui lui laissa un goût amer dans la bouche. Pensant qu'il s'agissait là de tout le repas et que rien d'autre ne l'attendait, il se sauva aussitôt à toute vitesse amer et le ventre vide. Il se dit : « Maudits Juifs ! Après toute cette cérémonie, voilà ce qu'ils offrent à manger ! ».

Il arriva à la synagogue et s'y endormit. Plus tard, le Juif le rejoint affichant un visage joyeux, repus de ce qu'il avait mangé et bu, et lui demanda : « Comment as-tu passé le Séder ? ». L'Allemand le lui raconta avec colère. Le Juif lui répondit alors : « Oye, Allemand stupide, si tu avais patienté encore un court moment, tu aurais mangé tant de bonnes choses, tout comme moi. »

Il en est ainsi en ce qui concerne Rabbenou et le service divin. Après tous les efforts et les peines accomplis pour nous rapprocher de l'un ou de l'autre en vue de purifier notre corps, on nous donne un peu de Maror (d'amertume), car celle-ci permet de parvenir à cette purification. Si l'homme pense que l'amertume durera constamment (« C'est ainsi, tout n'est qu'amertume ! »), alors il se sauvera aussitôt. Mais s'il patiente un moment, s'il endure un peu la souffrance due à la purification de son corps, il en ressentira immédiatement toutes sortes d'ardeur et du bien-être.

De ces paraboles découlent des conseils pour tous les domaines du service divin. Il en est en effet ainsi lorsque l'on veut servir Hachem, nous devons subir la souffrance qui conduit à la purification corporelle, mais ensuite, nous sentons en nous de nouvelles forces.

### Pensées et fantasmes

*Ne permets pas à ton esprit de « lever » comme une pâte qui fermente. N'entretiens en aucun cas de mauvaises pensées ; n'éprouve jamais de mauvais désirs. Ces pensées sont enracinées dans le côté du mal, celui de la mort. Si elles surgissent dans ton esprit, rejette-les impitoyablement, parce qu'elles finiront par le gâcher, et il te sera impossible de prier comme il convient ni d'éprouver la joie véritable. Efforce-toi d'éviter la moindre allusion à de telles pensées. Veille à t'en éloigner comme du 'Hamets (de Pessah). Les mauvaises pensées sont le levain de la pâte, et la loi nous enjoint de le brûler et le détruire complètement, pour qu'on ne le voie ni ne le trouve. Purifie ton esprit et vide-le de telles pensées.*

*Conseils de Rabbi Nahman*



## Pureté familiale

### Les sept jours de pureté

« Elle comptera sept jours puis se vérifiera »

Après le « Efsek Tahara » elle devra se vérifier chaque jour en comptant sept jours de pureté, au terme desquels elle prendra son bain rituel.

Durant ces sept jours elle procédera à deux examens internes minutieux chaque jour : le premier au saut du lit et le second avant le coucher du soleil.

S'il est difficile pour la femme de procéder à ces deux examens journaliers, elle pourra se contenter d'un seul examen par jour, et a posteriori, en cas de force majeure, un seul examen le premier jour et un autre le dernier jour avant le coucher du soleil, mais la vérification du Efsek Tahara ne pourra compter comme un premier examen des sept jours de pureté.

Une femme qui trouve une trace ou une tâche de sang lors d'un examen, pourra le même jour avant le coucher du soleil, procéder à nouveau au Efsek Tahara et reprendre dès le lendemain matin le nouveau compte des sept jours, sans avoir à attendre cinq jours supplémentaires.

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

## La tefila de la semaine

Pour vaincre le désir sexuel

De grâce, Toi dont la miséricorde est infinie, ne fais pas mentir ta Torah! Ta parole est une parole de vérité et subsiste à tout jamais. Agis donc envers nous avec bonté et aide-nous à faire réellement partie des Justes en nous faisant mériter d'observer la sainteté sexuelle, sans lequel nous ne pouvons prétendre être appelé « Juste ». Comme Tu nous l'as fait savoir par tes saints Sages, n'est appelé « Juste » que celui qui observe l'Alliance.

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

## L'épanchement de l'âme

L'arme essentielle du juif est la prière. Toutes les guerres qu'un homme doit mener – les luttes contre son mauvais penchant et contre les différents obstacles qui encombrant sa route – tout passe par la prière. Celui qui désire réellement accéder à la sainteté d'Israël doit multiplier ses prières, ses demandes et son dialogue avec Hachem.

Rabbi Nathan écrit dans Alim Létroufah, que chacune des expressions saintes de Rabbi Nahman, avait cette force unique d'éveiller et de renforcer le cœur d'un juif. Celui qui prendra conscience que ses forces dépendent de la prière, se renforcera toujours. Il méditera la chose suivante : « *Bien que je n'ai pas la force de me battre comme un héros de guerre, je suis comme un simple guerrier qui utilise l'arme que le roi met à sa disposition. Chaque jour le roi et ses généraux enseignent les tactiques de la guerre. Et si quelque part, je sais que la lutte sera longue et acharnée, je suis conscient que je ne possède aucune arme, si ce n'est la langue qui se trouve dans ma bouche. Cela fait partie des merveilles extraordinaires que l'Éternel réalise chaque jour.* »

Si pendant des jours et des années, un homme prie et parle avec son Créateur pour s'apercevoir qu'il reste encore très loin de D.ieu, ou pire qu'il lui semble qu'il lui cache Sa face, hasvé chalom, qu'il ne pense surtout pas qu'Hachem n'entend pas ses prières, au contraire... !

## Nos cours et activités

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