

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 au zivoug agoun de Nahman Tsemah ben Yael.



Réserve aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

3 temps pour une vie

05h42 : Cha'harit

Il est assez impressionnant de voir comment Rabbi Nahman fait une parallèle entre la vie d'un homme et sa journée. En effet, pour chaque juif qui souhaite se rapprocher d'Hachem, la journée est composée de trois temps : Cha'harit, Minha et Arvit (Mechivat Nefesh, 28).

Lorsqu'un homme commence à vouloir servir Hachem, alors, la plupart des choses vont dans un certain ordre ; tout comme la tefila du matin, celle de Cha'harit qui a un ordre particulier : Korbanot, Ketoret, Kriat Chema etc. En effet, il aura un seder spécifique, chacun selon son niveau, c'est-à-dire qu'à son lever il fera sa tefila. Tout le monde sait que Cha'harit (qui a été instauré par Avraham Avinou) est un moment de bonté.

13h09 : Minha

Mais ensuite, pour la plupart des gens, il va y avoir un relâchement et une chute : Hachem va commencer à éprouver l'homme en lui envoyant le yetser qui va le tenter (comme il sait si bien le faire avec chacun de nous). Ce moment-là va être l'épreuve principale de l'homme tout au long de sa vie. Il est évident qu'à ce moment-là, il va falloir se renforcer de toutes ses forces afin de ne pas être perturbée, car comme tu le sais, la vie n'est pas un long fleuve tranquille ! Nous sommes agressées du matin au soir et selon Rabbenou, la pire des agressions qui va nous diriger vers la chute est l'étroitesse d'esprit (mohin dekatnout) : c'est le moment de Minha.

L'étroitesse d'esprit va tirer l'homme vers le bas : il nous fera croire que l'épreuve qu'on aura (ou qu'on a déjà...) ne va jamais s'arrêter, que c'est la pire épreuve du monde, la pire des choses qui puisse t'arriver, que tu vas rester comme ça toute ta vie... Et ça c'est se noyer dans un verre d'eau. C'est justement contre l'étroitesse d'esprit que tu devras te renforcer !

En effet, Minha (qui a été instaurée par Itshak Avinou) est la tefila de l'après-midi qui se trouve en plein milieu de ta journée ; parfois c'est un moment décisif pour toi et malgré tout il va falloir que tu fasses preuve d'une grande foi en Hachem et d'un grand travail d'annulation de soi-même pour tout arrêter et te rappeler qu'il y a un Maître du monde qui se déguise derrière tous les évènements de ta vie.

Déclin Spirituel

- La jalousie cause le
déclin spirituel.

- La cupidité amène la
chute.

- Garde-toi de voler, de
jurer et de mentir et tu
ne tomberas pas de ton
niveau spirituel.

- C'est la haine du
Tsadik qui fait perdre
la ferveur.

- Quand on s'attache
aux Tsadikim, on ne
chute pas de son
niveau spirituel.

Sefer Hamidot
Nefilah

A3, A10, A11, A13 & A16

Il faudra accomplir les paroles de nos Sages, qui te préviennent en te disant qu'un homme devra toujours faire très attention à la tefila de Minha. C'est à ce moment particulièrement difficile que tu devras être très forte et te renforcer dans la avodat Hachem. Il faudra aussi que tu crois fermement dans les paroles des Tsadikim qui nous enseignent, encore une fois, qu'il n'y a pas de désespoir dans le monde : la grandeur d'Hachem est infinie et Sa bonté aussi, Il peut tout transformer et tout inverser à tout moment et à chaque minute, le mal en bien, les péchés en mérite etc. Tout cela par le biais de la techouva !

Tu dois certainement te demander pourquoi je te parle de Cha'harit et Minha... alors que peut-être tu n'as même pas le temps de penser à faire tes brahot...

Sache que la moitié de la vie d'un homme se situe à peu près vers 40 ans, comme tu as déjà pu l'entendre certainement, c'est ce que les gens appellent : la crise de la quarantaine et c'est Minha. C'est le moment où justement, le yetser ara va se décupler en toi, non pas en te disant directement de faire des averot, hasvé chalom, mais en t'obstruant l'esprit : d'un coup tu t'aperçois que tu vieilles, que les petites rides commencent à s'accroître et donc tu ne seras plus jamais comme avant... Tu penseras aussi que c'est le moment de profiter réellement de ta vie, de « t'éclater ». Tu vas commencer à fixer tes pensées sur des choses qui te paraîtront essentielles (botox, chirurgie esthétique, maquillage à outrance etc.) mais si tu réfléchis bien, ils ne feront qu'accroître ta souffrance car là, tu rentreras dans une spirale infernale.

Ton imagination va aussi te faire croire que tu es certainement passée à côté de quelque chose avec ton mari : tu n'as pas vécu la passion, l'amour avec un grand A et pourtant c'était vital pour toi... Tu te réveilles après toutes ces années et tu t'aperçois que tu ne dois surtout pas passer à côté de ça ! Tu vas mettre toute ton « intelligence » en place pour combler ce manque, qu'importe le prix à payer. Tu as bien raison, si cela ne s'arrête qu'à une chirurgie esthétique ou un coup de botox... Malheureusement, la triste réalité nous montre qu'à ce moment-là de sa vie, une femme est prête à tout jeter car selon elle, c'est sa « dernière chance pour être heureuse ».

Je veux simplement te dire une chose, ma très chère amie : réveilles-toi, ne te laisse pas attraper par les vanités de ce monde, et surtout rappelles-toi de ce que nous dit David Hamelekh dans le Tehilim 16 : « Aux Saints qui sont sur la terre, aux nobles cœurs vont toutes mes aspirations. Ceux qui multiplient leurs peines, courant après d'autres biens... ».

Au moment du crépuscule, au coucher du soleil, c'est Arvit. Nombreuses sont les femmes qui se « réveillent » de leur folie et reprennent leurs esprits : parfois divorcées, parfois brisées, elles réalisent que leur Temple a été détruit pendant la période de Minha. Sache, que les seuls moyens pour adoucir la rigueur de Minha (qui est quasiment inévitable pour tous) résident dans l'attachement au Tsadik véritable et la tefila personnelle.

Quelle que soit la période de ta vie, relève-toi ou relève ton amie, quoi qu'il y ait eu le désespoir n'existe pas. Rattaches-toi à cette si célèbre phrase de Rabbenou : « Si tu penses que tu peux détruire, penses que tu peux reconstruire ».

Shabbat Shalom

yael taieb

Propos du Tsadik

« Il arrive que je dise certaines choses à quelqu'un et qu'elles n'agissent pas immédiatement, mais vont passer de lui à une autre personne, et de cette personne à une autre et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'elles parviennent une certaine personne et pénétreront profondément dans son cœur et agiront pleinement sur elle et la stimuleront. »

Rabbi Nahman

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



Contes et allégories de Rabbenou

Les prêts

J'ai entendu cette parabole d'un homme l'ayant lui-même entendue de notre saint Rebbe. Elle illustre l'importance de parler à autrui avec la crainte du Ciel.

Il était une fois un illustre seigneur immensément riche. Il ordonna à toutes les personnes désireuses de faire un emprunt de venir le trouver afin de leur venir en aide. Beaucoup profitèrent évidemment de l'occasion et vinrent chez lui lui emprunter ces sommes. Le riche seigneur enregistrait l'ensemble de ces prêts sur un carnet.

Un jour, il prit ce carnet, l'examina attentivement et constata que ces prêts lui avaient coûté beaucoup d'argent et que nul n'avait pris soin de venir lui rembourser sa dette. Il se mit naturellement en colère et en éprouva une profonde tristesse.

Parmi ces débiteurs, se trouvait un homme qui lui aussi avait emprunté de l'argent au notable et qui l'avait par la suite perdu dans une transaction. Aussi se trouvait-il dans l'impossibilité de rembourser cette somme et en souffrait terriblement ; de ne pouvoir s'acquitter de sa dette le tourmentait au plus haut point. Il réfléchit, pensant qu'il se devait, quoi qu'il en soit, d'aller trouver le notable, de lui dire ce qui pesait sur son cœur, de lui expliquer n'être pas responsable, etc. Il se rendit chez le notable et commença à épancher son cœur. Il lui raconta avoir fait un prêt chez lui, et que le moment de l'échéance arrivé il n'avait pas de quoi le rembourser ayant perdu cet argent. Il lui avoua ne pas savoir quoi faire. Le notable lui répondit : « Que m'importe l'argent que vous me devez ; il s'agit d'une somme dérisoire pour moi. D'ailleurs que vous me le rendiez ou non, c'est très peu de chose comparé au total des prêts que j'ai accordé lesquels s'élèvent à des dizaines de milliers de roubles. C'est pourquoi je souhaiterais que vous alliez chez chacun de mes débiteurs afin de leur réclamer l'argent dû, en leur rappelant la somme exacte et en leur demandant pourquoi ils ne me remboursent pas. Même s'ils ne me rendent pas la totalité de ce qu'ils me doivent, que chacun me reverse au moins une partie de sa dette, même minime ; la somme qui me sera restituée vaudra des milliers de fois plus que votre dette entière ».

La morale de l'histoire est facile à comprendre.

Pensées et fantasmes

C'est un principe que deux pensées ne peuvent en même temps occuper l'esprit. Il n'est par conséquent pas difficile de chasser les mauvaises pensées... en restant passif : il s'agit tout simplement d'oublier leur existence, de penser à quelque chose d'autre - à la Torah, à la dévotion d'Hachem ou même à son travail etc. Si on s'en écarte, les mauvaises pensées et les fantasmes disparaîtront automatiquement.

Le préjudice d'une mauvaise pensée est incommensurable, d'où l'importance de s'en garder.

Conseils de Rabbi Nahman

OUMAN

Parce que vous ne reviendrez jamais pareilles !

Voyage organisé par :
La Rabbanite Yael Taieb

Du 18 au 21 Juin 2015
Pour femmes & jeunes filles



RESERVEZ VITE !

(Nombre de places limitées)

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

Comportant des paroles de Torah, ce feuillet ne peut être déposé que dans une gniza.



Pureté familiale

Comment effectuer la Hafifa ?

Toilette du corps : pour cette Hafifa précèdent l'immersion dans le Mikvé, la femme devra se laver le corps entier à l'eau chaude et bien frotter et récurer pour enlever toute souillure ou tâche collée à la peau. Elle devra se laver soigneusement la tête à l'eau chaude puis peigner ses cheveux, plusieurs fois, afin qu'ils ne soient pas attachés les uns aux autres. Elle se brossera les dents avec soin, nettoiera le coin des yeux, le nez et les oreilles de son mieux, coupera et curera ses ongles, en ôtera le vernis, enlèvera toute trace de maquillage, nettoiera toute plaie et saleté collée à la peau. Elle s'assurera que nul besoin de se soulager ne se fait sentir, de façon à ce qu'elle n'entre pas contractée dans le Mikvé. Ensuite, elle vérifiera très soigneusement en scrutant ou palpant toutes les parties de son corps et de ses cheveux, que rien ne resté collé sur elle.

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

La tefila de la semaine

Pour épancher son cœur

Qu'il me soit donné d'épancher continuellement mon cœur par les prières et les supplications que je T'adresserai dans la plus grande vérité. Viens-moi en aide pour que je puisse tout Te raconter avec sincérité et Te confier, Eternel mon Dieu et Dieu de mes Pères, tout ce que renferme mon cœur. Car Tu connais nos cœurs et Tu sais que mes besoins sont immenses et mon esprit trop étroit pour les énoncer et les exprimer. Toutes les mers seraient-elles de l'encre et tous les roseaux des plumes, il serait encore impossible d'énoncer le plus infime d'entre eux, car nous n'avons pas encore commencé à briser, ou à vaincre un seul de nos défauts, une seule de nos passions. Nous sommes éloignés de Toi à l'extrême. Mais malgré tout, chaque fois que nous venons Te parler notre bouche reste fermée notre gorge nouée et nous ne pouvons prononcer aucune parole convenable.

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

L'épanchement de l'âme

Concernant les mauvaises pensées : Chaque pensée étrangère est comme une écorce que l'homme éloigne lorsqu'il s'efforce de prier sans lui accorder d'attention. C'est à l'image d'une guerre, lorsqu'il s'agit de traverser un camp ennemi. Il en va de même dans la prière, lorsque l'homme parvient à lutter contre ses mauvaises pensées, il les abat et les démantèle. (Likoutei Moharan I, 22).

« Il ne faut surtout pas leur prêter attention et ne pas regarder derrière soi, mais progresser dans l'ordre de la prière ; les mauvaises pensées disparaîtront d'elles-mêmes. Si l'on n'arrive pas à s'en éloigner, elles s'acharneront, un peu comme l'homme qui se sauve de quelque chose et s'aperçoit que cette chose se trouve toujours à ses côtés ». (LM 72).

« La pensée est dans les mains de l'homme. Il peut toujours l'orienter à sa guise. Et même si celle-ci s'est habituée à ne pas être maîtrisée, il sera toujours donné à l'homme de la faire pencher du bon côté, car il est impossible que deux pensées coexistent en même temps. Par conséquent, on s'efforcera de penser uniquement aux mots de la prière, ce qui repoussera les pensées étrangères ». (LM II, 50).

Nos cours et activités

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

*Cours à Guivat Chaoul
le mercredi 20 mai
A partir de 21h
Infos et contact :
Iska - 050 411 8781.*