

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à la refoua chelema d'Aura bat Léa et de Maryse Haya Simha bat Rahel.



Réserve aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

## Les « sens » interdits



Cette semaine, j'aimerais vous donner quelques statistiques afin de mieux connaître les dangers qui nous entourent et de se protéger, pour ne pas tomber...

Aujourd'hui...

- ✓ Seulement 56% des hommes dans le monde se marient,
- ✓ Trois fois plus de divorces qu'il y a 30 ans (55% de divorces en France et 71% de divorces en Belgique !),
- ✓ 60% des divorces se font les 4 premières années de mariage,
- ✓ 28% des enfants vivent avec un seul des parents.

Avec le temps on perd la notion familiale qui n'existe plus, les enfants d'aujourd'hui auront du mal à s'engager et avoir des relations humaines (notamment au travail) normales.

La dissolution des couples est en train de détruire les enfants, et donc... le monde !

Une autre information : Environ 50% des enfants vivent dans une maison « normale », ce qui signifie que c'est 50% des enfants qui vivent dans une maison soit monoparentale, soit de parents divorcés, ou autres folies de notre siècle : cette destruction est irréparable et cela va en s'empirant avec les années.

Dans toute l'histoire de l'humanité, il n'y a jamais eu de situation pareille : le mariage est devenu un sujet fragile et difficile et les enfants payent le prix de toutes les « perturbations » des parents. La vie familiale n'est plus prédominante (il n'y a qu'à voir l'étalage des produits en petite quantité dans les supermarchés) et les gens souffrent dans le monde de solitude (merci à nos amis Facebook, WhatsApp et autres technologies du genre qui permettent de se cacher derrière l'ordinateur, chose beaucoup plus simple que d'exprimer ses sentiments en « live »).

« Quel rapport avec nous les juifs ? » vas-tu me demander. Eh bien, qu'on le veuille ou non, nous nous mélangeons avec le monde, la société a une véritable influence sur nous, même si elle paraît insignifiante.

### Langage obscène

- Celui qui parle des obscénités, révèle qu'au fond de son cœur, il pense à des choses illicites.

- Le langage vulgaire et les obscénités entraînent un renouveau de souffrances et de mauvais décrets. Les jeunes gens du peuple d'Israël meurent, les orphelins et les veuves crient mais personne ne leur répond.

- Parler des obscénités est plus grave que l'acte lui-même.

Sefer Hamidot  
Nefilah  
A1, A3-4, & A5

L'œil qui voit, c'est comme un appareil photo : il mémorise et enregistre tout ! Mais, en plus de l'appareil photo, ces images rentrent dans notre cerveau et nous font changer notre comportement malgré nous ; et ça, ça crée des égratignures dans nos âmes. L'oreille, c'est comme un enregistreur, sauf qu'on y ajoute les traces laissées par des paroles, conversations, medias etc. qui une fois de plus influent sur notre comportement.

De la même façon que l'on fait attention à la Cachेरoute d'un aliment avant de le manger, c'est pareil pour le reste : nous devons faire attention à ce que l'on voit, ce que l'on entend, etc. Nous ne pouvons pas dire « *Ce que je vois ou entends de l'extérieur n'a aucune influence sur moi !* », nous sommes oui influencés, la preuve : le nombre de personnes non pratiquantes ne cessent d'augmenter dans le monde (malgré qu'il y a aussi un nombre grandissant de personnes qui se rapprochent de la Torah, barouh Hachem).

Bien au contraire, quand on est conscient de l'influence extérieure, alors nous pouvons nous en protéger. C'est cela connaître son ennemi ! Le Rav Simha Wasserman nous dit : « *La plus grande épreuve dans notre génération c'est l'influence extérieure* ». Elle est entrée chez nous par la grande porte, sournoisement et délicatement : télévision, technologie, presse, radio, internet, baby-sitter... Ne parlons pas de ce qu'il se passe dans les rues : affiches publicitaires etc. Tout ceci touche notre cœur et notre âme !

Laisse-moi te raconter une très belle histoire, qui me touche encore à chaque fois que je la raconte : *Une femme habitant Jérusalem doit acheter un ensemble pour une occasion spéciale. Arrivée dans un magasin, elle trouva un bel ensemble qui lui plut énormément. Après l'avoir essayé, elle se regarda dans un miroir : il lui allait à ravir ! Mais, tout de même, elle pensa que la jupe était un peu trop courte... La vendeuse lui dit : « Cet ensemble est parfait sur vous ! » mais elle lui répondit que pour elle la jupe était vraiment trop courte. Après vérification de l'ourlet, la vendeuse lui affirma qu'elle pourra ajouter 2 cm et il manquera simplement 2 cm de différence avec ce que la cliente porte actuellement. Imagines-toi que la femme n'a pas pris l'ensemble à cause de ces « deux petits centimètres ». J'imagine que tu penses que c'est exagéré : « Qu'est-ce que c'est que 2 cm ?! ». C'est vrai... mais attention danger : ces deux centimètres aujourd'hui peuvent devenir 10cm dans vingt ans ! D'où la petite mini-jupe que, malheureusement, une grande partie des jeunes filles/femmes juives ont dans leur armoire !*

Sache que la Nasa a été prête à perdre des millions de dollars et des années de recherche : à l'époque, au moment du lancement d'une fusée, ils se sont aperçus qu'elle déviée de la direction de 2 inch... Ces deux mêmes inch auraient été des kilomètres en avançant dans l'espace. C'est encore pire pour les centimètres de nos jupes ou hauts!

L'influence extérieure est un véritable combat pour nous les juifs, un combat de chaque instant ! Avant d'agir et donc d'être influencés, l'idée passe par le cerveau et la pensée, et avant ça : elle rentre par nos sens. Il est vital pour nous de prendre conscience que, si nous ne protégeons pas nos yeux et nos oreilles, il sera quasi impossible de gagner ce combat.

Apprends à gérer tes sens, n'hésites pas à baisser les yeux devant des images insensées et à t'éloigner des discussions stériles dont les mots ne contiennent en rien la sainteté de notre Torah.

Continuons notre lutte chacune à sa manière, n'oublions pas que Machiah viendra par le mérite des femmes !

### Paroles du Tsadik

*« La prière est la meilleure arme du Juif. Il s'en sert pour combattre son mauvais penchant, ou ceux qui sèment toutes sortes d'obstacles sur son chemin. La prière, c'est la source même de notre vie. Parlons à Dieu et implorons-Le de nous aider dans toutes nos entreprises. »*

*Rabbi Nahman*

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

בס"ד

## Contes et allégories de Rabbenou

### L'eau limpide

Lorsque l'homme commence à entrer dans le service de D.ieu et à se rapprocher du Juste authentique, il est exposé à de nombreuses pensées troublantes et à une profonde confusion.

Cet état est comparable à un récipient rempli d'eau. L'eau d'abord semble limpide, puis lorsqu'on pose ce récipient sur un feu et que l'eau commence à bouillir, alors elle se trouble et l'ébullition fait remonter à sa surface tous les déchets et impuretés qu'elle contenait. Il faut alors retirer l'écume et les déchets qui se trouvent dans l'eau. Ainsi, au début, l'eau paraît totalement pure, puis à chaque fois, les impuretés remontent, lesquelles sont à nouveau retirées, jusqu'à ce que l'eau reste limpide et vraiment pure comme il se doit.

Il en va de même de l'homme qui commence à entrer dans le service de D.ieu, alors que le bien et le mal sont imbriqués en lui. Et comme le bien et le mal sont étroitement mêlés l'un l'autre, les déchets et le mal qui l'habitent ne sont, en aucune façon, visibles en l'homme.

Ensuite, lorsqu'il s'engage dans le service de D.ieu et se rapproche du Juste authentique, alors s'enclenche le processus de purification et d'extraction des déchets. Les impuretés – le mal – remontent à la surface comme dans la comparaison que nous venons de décrire. Il faut alors qu'il y ait quelqu'un qui soit là pour extirper à chaque fois de cet homme toutes ces impuretés, jusqu'à ce qu'il soit intégralement pur et limpide.

On pourrait envisager de retirer dès le début, en une seule fois, toutes les scories des personnes qui étaient plongées dans la matérialité et qui désirent se rapprocher maintenant de D.ieu. Que se passerait-il si on leur enlevait ces résidus en une fois ? Le cerveau serait lui aussi éliminé, puisque tout en eux est étroitement imbriqué. Par conséquent, il est impératif d'être extrêmement modérés jusqu'à ce qu'ils se purifient progressivement.

### Les enfants

*La prière fervente est une ségoulah pour avoir des enfants.*

*Le meilleur moment pour avoir des rapports conjugaux est la nuit du Chabbat. Le couple sera alors comblé d'enfants.*

*Une ségoulah pour avoir des enfants : le mari est la femme devront réciter la liste des offrandes supplémentaires qu'on apportait à la Nouvelle Lune, avant les rapports. Cette récitation aide aussi à guérir un enfant malade.*

*La joie des parents peut protéger les enfants de la mort.*

*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

Mekor Hokhima  
Perles de sagesse au féminin.

## 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 ?

Les cheveux : elle se lavera la tête à l'eau chaude avec un shampoing qui dégraisse et débarrasse le cheveu de la sueur et de la saleté, elle rincera à l'eau chaude.

L'examen : elle procédera à un examen de son corps juste avant d'entrer dans le mikvé. Elle le fera très soigneusement en scrutant toutes les parties visibles, en palpant les parties qu'elle ne peut apercevoir, afin de s'assurer de la parfaite propreté de son corps.

Quand faire la « hafifa » ? Vu l'importance de la « hafifa », il convient de l'effectuer avec soin et dans le calme. Les femmes ont coutumes de faire la « hafifa » au mikvé, juste avant de se plonger dans le bain rituel, c'est là une bonne habitude.

Celles qui peuvent se plonger dans le mikvé à une heure tardive, accompliront leur « hafifa » très soigneusement en prenant leur temps, l'essentiel étant qu'elles se nettoient très bien.

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

## La tefila de la semaine

Pour ouvrir son cœur

*« Rends-moi la joie de Ta délivrance et qu'un souffle de générosité me soutienne ».*

Que mon cœur soit toujours porté à aider les pauvres méritants de toutes mes forces, aussi bien à leur prodiguer ce qui est mien, leur accorder et leur distribuer des deux mains, de la bénédiction divine que Tu me donnes à chaque instant, qu'à employer toutes mes forces à aller par-ci par-là pour leur récolter des dons grâce à la générosité de nos frères, enfants d'Israël pour les soutenir et les soulager, remplir leurs mains de tout ce qu'il leur manque aussi bien en nourriture qu'en vêtements et de tout ce dont ils ont besoin.

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

## L'épanchement de l'âme

Dans Alim Létroufah (313), Rabbi Nathan écrit : *« Où sommes-nous ? Nous qui avons eu le mérite d'entendre ces enseignements (ceux de Rabbi Nahman sur l'hitbodédouth la nuit) et cependant nous sommes encore éloignés ! Et moi, je crie du fond de mon cœur sur les jours et les années écoulés où je n'ai pu accomplir ses conseils, à cause des nombreux obstacles dressés contre moi. Malgré tout, je me réjouis pour le peu que j'ai pu accomplir. Même pratiquer l'hitbodédouth en journée est une très bonne chose, et il n'est pas donné à tous de la réaliser de façon régulière. Heureux celui qui dialogue, même en journée, mais plus encore, celui qui sortira en toute simplicité, la nuit dans les champs. Que mon sort soit lié au sien ».*

Rabbi Nathan était tellement convaincu de l'immense valeur de faire hitbodédouth la nuit, qu'il déclara une fois : *« Viendra un temps où cette pratique sera appliquée par tous, comme aujourd'hui ou chacun met le Talith et les Téfilin ».*

On pourrait argumenter qu'il y a un certain danger à se retrouver seul en forêt et en pleine nuit. Pourtant Rabbi Nahman assura un jour que s'il avait un fils, il l'aurait envoyé seul dans un champ sans rien craindre. Il affirma qu'il ne fallait avoir peur de rien. Et lorsque l'on est envoyé pour accomplir une mitzvah, le Ciel nous protège.

## 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.*