

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à leïlouy nishmat de Maryse Simha bat Rahef.



*Réservé aux femmes exclusivement*

*Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia*

## Le réveil d'une juive

Rabbi Nahman écrit dans Sihot Haran (Propos) : « C'est une très bonne chose de s'en remettre entièrement à Hachem et de se reposer sur Lui. Lorsque vient le jour, j'ai pour pratique de Lui confier à l'avance tous mes faits et gestes ainsi que ceux de mes enfants et des personnes qui dépendent de moi, de manière à ce que tout se déroule selon la volonté du Créateur, et c'est là une très bonne chose. De plus, on évite ainsi de se tracasser et de se préoccuper pour savoir si les choses se déroulent comme il le faudrait, puisque c'est à D.ieu que nous nous en remettons. Et s'il s'avère après coup que le comportement voulu par D.ieu, en ce qui nous concerne, a été différent de celui que nous envisagions au départ, nous acceptons la chose avec joie, étant donné qu'en définitive, telle est la volonté du Créateur ».

On pourrait penser à première vue que c'est un peu simplet comme idée, que de se dire « C'est bon, je m'en remets à Hachem... et après ça je suis en détente ! ». Et pourtant, sache qu'à travers cette conversation que Rabbenou a eue avec ces élèves, il nous offre ici un cadeau merveilleux. Viens, je vais t'expliquer comment ça marche.

Il faut tout d'abord garder en tête un point essentiel : la mémoire. Laquelle : Pourquoi suis-je venue sur Planète Terre ? Qu'est-ce que l'on veut de moi ? Ou encore, qui attend après-moi ?! Flash-back dans le ventre de notre mère, quand nous étions encore que néchama, on connaissait le but de notre arrivée mais voilà, dès que l'on a mis les pieds sur terre, il y a ce fameux ange qui nous met un petit coup entre les lèvres et qui nous dit : « Chut » ! Et là, commence le véritable job... A savoir : rechercher Hachem dans le désert spirituel dans lequel il va te plonger.

Ici, Rabbenou innove une fois de plus avec un conseil essentiel : quand un homme s'habitue à s'en remettre à Hachem, en disant cette phrase tous les matins, il va développer une émouna qui va lui permettre de vivre sa journée d'une manière totalement différente.

### Bénéficiaire des autres

- Ne méprise pas celui qui t'a octroyé une fois quelque faveur.

- En acceptant les faveurs d'autrui, tu devras aussi supporter la souffrance due à ses fautes.

- Le monde entier devient noir pour celui qui dépend d'autrui. Sa vie n'en est pas une.

- Le travail qu'une personne accomplit à la sueur de son front est si grand qu'il le sauve d'être la victime d'un crime.

Sefer Hamidot  
Nehen Meakherim  
A3, A6, A11 & B1

A travers cet enseignement, nous apprenons que la volonté d'Hachem est que l'on puisse arriver à un bitoul total (tdr : annulation de soi-même) tout au long de notre journée. C'est-à-dire que, lorsque tu te lèves le matin, pleine de projets et d'ambition et que tout au long de la journée rien ne sort comme tu l'avais prévu : c'est justement là que tu dois t'en remettre à Hachem, là que tu vas montrer ta émouna ! En réalité, tout notre problème c'est notre rébellion, car nous avons une manière de voir les choses qui est souvent différente voire opposée à celle d'Hachem. Ton problème c'est que tu as la nette impression qu'il y a des choses qui te reviennent, le « minimum vital », mais nous revenons toujours au même cas, ton minimum vital que tu juges devoir recevoir n'est peut-être pas celui qu'Hachem a prévu pour toi. Réfléchis bien, si tu n'arrives pas à t'annuler totalement devant Hachem, cela te mènera à la folie en passant par toutes les phases terribles : colère, pleurs, tristesse, dépression et j'en passe.

Je sais, ce n'est pas simple et c'est une véritable force mentale que d'arriver à s'en remettre à Hachem, surtout quand tout va mal et que tu en arrives même à tomber dans certains domaines spirituels, barminan ! Il est difficile, voire même impossible de se dire que même ça c'est la volonté d'Hachem ! Aussi, si tu n'arrives pas à t'annuler devant Sa volonté d'Hachem, alors il va t'arriver la pire des choses selon Rabbi Nahman : le découragement, hasvé chalom. Un homme pense souvent qu'il mérite beaucoup de choses et dans sa vie il lui faut « des minimums ». Cet état d'esprit provoque justement le découragement, et comme on pense que tout nous revient et qu'on mérite le meilleur, on va tomber dans la pire des déchéances : l'ingratitude envers Hachem ! Il n'y a pas pire déchéance pour un homme que l'ingratitude car si tu réfléchis bien, est ce que vraiment tu mérites tout ce que tu as dans la vie ? Vas-tu me dire « j'ai rien » ?! Possible... mais déjà rappelles toi de l'essentiel : tu es une juive et ça c'est un mérite et non un dû...

Ce découragement se traduit par une guerre inconsciente envers Hachem hasvé chalom, mais comprends bien que la volonté d'Hachem est ce qu'il y a de mieux pour toi ! Rappelle toi : chez Hakadosh Barouh Hou c'est la perfection. C'est Lui ton fabriquant, Il sait exactement ce que tu as besoin et quand tu en as besoin. Et franchement, qu'est ce qui nous empêche d'arriver à s'en remettre à Hachem c'est-à-dire de se rappeler qu'il y a un Maître du monde à chaque instant ? Ce sont nos fautes ! Ces fautes pourries qui sont gravées sur nos os nous empêchent et nous aveuglent en mettant des voiles entre nous et Hachem, c'est comme si que t'avais un barrage secrétaire, impossible d'arriver chez le Boss ! Alors quelle est la solution ?

Comment allons-nous faire pour rester connectée avec Hachem ? 30 secondes de sincérité de ta part, au moment où tu t'en remettras à Lui, le matin, t'amèneront à percevoir les clins d'œil d'Hachem tout au long de ta journée ; clins d'œil qui te permettrons de sortir de ton ingratitude perpétuelle et tu commenceras (enfin !) à Le remercier pour tout ce qui t'arrives et tout ce que tu as ; car ces 30 secondes de sincérité vont t'apporter de nouvelles perceptions dans la vision des choses. Cela sera comme un élargissement d'esprit... A toi d'essayer.

Paroles du Tsadik

« Il sied à l'homme  
de s'habituer à vivre  
au diapason du  
monde futur. C'est-à-  
dire laisser de côté  
les appétits, à  
l'image du monde  
futur où il n'y a ni  
manger ni boire et  
aucune des  
jouissances animales  
éphémères  
appartenant à ce  
monde ci »

Rabbi Nahman



## Contes et allégories de Rabbenou

### La grosse pierre

Rabbenou s'entretint un jour et selon son habitude avec Rabbi Yaakov Yossef au sujet du service divin. Il lui raconta la parabole d'un roi qui envoya son fils au loin apprendre diverses sciences. Le fils revint plus tard chez son père, expert en chacune d'elles.

Un jour, le roi ordonna à son fils de prendre une énorme pierre, de la taille d'une meule, et de la porter au grenier. Mais il s'avéra que le fils fut incapable de soulever cette pierre et de la transporter au grenier à cause de son poids.

Il regretta beaucoup de ne pas pouvoir satisfaire la volonté de son père le roi, jusqu'à ce que celui-ci lui révèle le fond de sa pensée : « Crois-tu vraiment que je t'aurais imposé de porter une chose aussi lourde, de prendre cette pierre telle qu'elle est, de la soulever et de la transporter ? Les grandes connaissances que tu possèdes te permettraient-elles d'accomplir une telle chose ? Mon intention n'était absolument pas celle-ci. Je voulais seulement que tu prennes un gros marteau, que tu en frappes la pierre et que tu la brises en petits morceaux ; ainsi tu aurais pu la transporter au grenier ».

De la même manière, Hachem nous a ordonné « d'élever nos cœurs avec nos mains vers Lui qui est au Ciel » (Lamentations 3,41) ; mais notre cœur est un cœur de pierre, une énorme roche très lourde qu'on ne peut en aucun cas soulever jusqu'au Tout Puissant, si ce n'est en le brisant en morceaux au moyen d'un marteau ; alors seulement, nous pourrons l'élever jusqu'à Hachem.

Le marteau c'est la parole.

Comprends bien cela...

Source : Contes, Allégories et rêves – Rabbi Nahman de Breslev

### Argent et subsistance

*La colère peut sérieusement affecter les moyens d'existence de l'homme.*

*Sache qu'au moment même où le mauvais penchant essaie de provoquer ta colère, un flux de bénédiction descend des cieux avec une certaine somme d'argent qui t'est destinée. Le mauvais penchant essaie alors de contrarier cette bénédiction en essayant de provoquer ta colère sachant combien ce défaut contrecarre le flot de bénédiction. En se mettant en colère, on risque de perdre même l'argent déjà acquis.*

*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

### La « Tévila » le Chabbat et Motsei Chabbat

Celles qui doivent s'immerger au bain rituel Chabbat, fera sa « Hafifa » vendredi après-midi, et prendra soin de ne pas se salir jusqu'à l'immersion dans le Mikvé. Si elle s'est salie, elle pourra laver l'endroit concerné à l'eau chaude, chauffée avant Chabbat et avec du savon liquide. Dans tous les cas, avant d'entrer dans l'eau du Mikvé, elle se vérifiera avec grand soin.

Pour celle qui doit faire son Mikvé à la sortie du Chabbat, elle pratiquera la « Hafifa » à la sortie du Chabbat. Cependant, il est d'une bonne coutume de faire une « Hafifa » complète avant Chabbat, de se laver et de se peigner à nouveau à la sortie des étoiles et après avoir pris soin, durant tout Chabbat, de ne pas se salir. Certains décisionnaires pensent que c'est la Loi. Quoi qu'il en soit, la femme choisira la formule qui lui permettra de se nettoyer calmement avec le plus grand soin.

Lorsqu'une fête succède à Chabbat, celle qui doit s'immerger dans le Mikvé à la sortie de Chabbat, fera la « Hafifa » vendredi et prendra soin de ne pas se salir tout le Chabbat. Si elle s'était malgré tout salie, elle pourra nettoyer sa partie souillée à l'eau chaude, chauffée vendredi ou après la sortie du Chabbat, avec du savon liquide.

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

## La tefila de la semaine

### Construis le Temple

Aie pitié de nous et épargne-nous! Déverse-nous Ta bonté et envoie-nous le Messie, notre Tsadik. Construis rapidement le Temple, de notre vivant.

Que se réalise ce qui est écrit : « *Et moi, dans Ta grande miséricorde, je vais à Ta maison, je me prosterne dans Ton Saint Temple, avec crainte* ». Agréé les paroles de ma bouche et les désirs de mon cœur devant Toi, ô Eternel, mon rocher et libérateur.

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

## L'épanchement de l'âme

Rabbi Nathan raconta une histoire sur le Baal Chem Tov.

Il pria une fois avec un groupe de personnes et comme d'habitude, toute l'assemblée pria avec une grande ferveur. A la fin de l'office, tous constatèrent que le visage du Baal Chem Tov était irrité. Celui-ci leur en donna la raison : « *En vous voyant prier avec tant d'enthousiasme, le Satan a introduit en vous des pensées d'orgueil. A cause de cela, une grande accusation a été décrétée par le Ciel et il m'a fallu fournir beaucoup d'efforts pour la dissiper !* ».

En racontant cette histoire, Rabbi Nathan voulait nous mettre en garde contre l'orgueil et combien il fallait multiplier les prières pour en être préservé, car c'est une terrible abomination aux yeux d'Hachem (Proverbes 16,5).

Un homme peut être détaché de tous les plaisirs de ce monde, mais conserver en son cœur une trace d'orgueil. Par conséquent, il lui faudra multiplier les prières et les cris, si possible la nuit, dans un chemin désert, pour extirper toute trace d'orgueil. Il méritera alors de s'unir au D.ieu infini.

## 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 Har Homa  
le mercredi 1 Juillet  
A partir de 21h  
Infos et contact :  
Eva - 054 269 6058.*