

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié au zivoug agoun de Myriam Sarah bat Hanna.



*Réserve aux femmes exclusivement*

*Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia*

## Pensées illusoire...

Sache que nous avons un ennemi très puissant et très malin. Il est en toi constamment, te dérange mais, il fait très attention à ce que tu ne t'aperçoives de rien... Tu veux bien évidemment connaître son nom, Rabbi Nahman nous enseigne qu'il s'appelle le *coah amédané* (tdr : ton imagination).

En effet, Rabbenou nous apprend que nous n'allons plus appeler le yetser ara autrement que notre imagination ! Je suis sûre qu'en me lisant tu te demandes de quoi je parle... mais, comme je te l'ai dit au début, cette forme de yetser ara est très discret afin que tu restes endormie.

Si tu y prête attention, tu verras que bien souvent ton imagination t'amène très loin jusqu'à même parfois (voire tout le temps !) t'énerver, t'angoisser, te disputer, tout cela uniquement parce que tu n'as pas dit STOP à toutes ces pensées ! Tu veux sûrement des exemples...

Un exemple qui nous touche très souvent chez nous les femmes : nous avons souvent cette fameuse impression qui nous attrape et nous faire croire que nous ne recevons rien de notre mari ou qu'il n'en fait pas assez, et que nous lui donnons tout ! Parfois, avant qu'il rentre du travail, tu te dis : « Je suis allée chercher les enfants, j'ai préparé le repas, j'ai donné à manger aux enfants, je les ai douché, j'ai rangé la maison, et avant ça moi aussi j'ai travaillé ! Et lui il va rentrer comme ça les pieds sous la table ?! Ça suffit ! ». En réalité, toutes ces pensées ne sont que le fruit de ton imagination car, même si il y a du vrai « techniquement » tu passes à côté de beaucoup de chose en réfléchissant comme ça.

Sache que dans chaque relation (mariage, travail, amitié etc.) nous donnons et nous recevons, et même si dans certaine relation nous avons l'impression de plus donner que de recevoir c'est en soi une illusion car ton imagination va t'aveugler sur tes perceptions de réception.

### *Livres sacrés*

*- Celui qui a la possibilité d'écrire un livre et ne le fait pas, ressemble à celui qui perd ses enfants.*

*- Celui qui ne regarde pas les femmes, a le mérite de voir ses descendants écrire des commentaires sur la Torah.*

*- Lorsqu'un livre important apparaît dans le monde, des femmes stériles conçoivent des enfants comme il est écrit : « Voici le livre de l'histoire de l'humanité » - qui peut se traduire par « Ce livre est la naissance de l'homme ».*

*Sefer Hamidot*

*Sefer*

*B1, B5 & B7*

Certaines réceptions sont faites uniquement pour le futur, c'est une forme de préparation pour après, préparation pour une prochaine réparation.

La véritable force de l'imagination est de bloquer ton esprit : il devient étroit (de penser par exemple, que c'est toi qui fait tout) et cela va t'enlever de la simha, t'amener jusqu'à la tristesse et donc te faire perdre ta émouna qui est le nerf de la guerre dans ce monde ci ! Tu « crois » que tu donnes tout... Ces croyances sont anti avodat Hachem, et comme tu le sais toutes les croyances qui ne sont pas tournées vers Hachem et Sa Torah sont considérées comme une forme d'avoda zara... !

Le baal davar (le yester ara) nous trompe, on pense devoir se battre contre quelque chose, par exemple les taavot (tdr : passions, désirs etc.) mais en réalité tout est fait pour nous éloigner du véritable job que l'on a ici ! Plus une personne a un grand potentiel, et plus le yetser ara va être cruel avec lui, malin et fin. A nous de ne pas tomber dans le panneau. Il ne faut pas oublier que nous sommes dans un monde inversé, donc tu ne dois pas confondre l'essentiel et le superficiel. Rabbenou nous apprend que le mal, le mauvais, n'existe pas ! Il est donc totalement inutile de penser à lui et de se battre contre lui, tout cela provient uniquement de notre imagination, de nos illusions. La véritable solution, nous dit Rabbenou, c'est de rechercher à ajouter de bonnes actions dans notre vie, et le « mal » s'étouffera de lui-même. Le yetser ara te fait oublier la simha que tu dois avoir à chaque instant et cette peine que tu vas ressentir ne doit pas exister car chaque évènement est voulu par Hachem. Il faut sans cesse se rappeler du but de la vie et tout le travail du yetser ara est de te le faire oublier. Savoir accepter sa réalité c'est ça la véritable émouna, ne pas croire en Hachem c'est souffrir terriblement car tout deviendra dure.

Plus tu t'enfonces dans l'illusion, plus tu es dans le mensonge ; il ne faut pas donner de force à tout cela, il faut se forcer à vivre sa réalité, ta réalité. Avoir des pensées est tout à fait normal, en revanche le problème débute lorsque tu entretiens la mauvaise pensée ; rappelles-toi : Rabbenou nous enseigne que nous ne pouvons pas avoir deux pensées en même temps, pense à autre chose afin de ne pas tomber dans la toile du yetser ara !

N'oublie pas : le Tsadik nous a promis, il marche devant nous, nous n'avons pas à nous inquiéter de quoi que ce soit !

Je t'en prie, ne te fais pas avoir car toutes ces pensées te mèneront en fin de compte à l'extérieur de ta maison (divorce, séparation, manque de shalom bayit) qui représente le Beth Hamikdash, et c'est exactement ça le but du coah amédané. Ne te trompe pas d'ennemi...

Shabbat Shalom

yael taieb

### Paroles du Tsadik

*« Ce serait une bonne chose si un homme pouvait choisir un endroit où il demeurerait jour et nuit et où il se consacrerait à l'étude de la Torah, aux prières et au service de Dieu. Et s'il a besoin de manger, il lui suffirait de courir dans une maison pour y prendre en toute vitesse un morceau de pain et autres aliments pour calmer sa faim et retourner aussitôt à ses tâches spirituelles ».*

*Rabbi Nahman*



## Contes et allégories de Rabbenou

### La pompe

Cette histoire parle d'un homme qui ne croyait pas les gens qui disent que des esprits provenant de l'Autre Côté viennent parfois abuser les êtres humains. Cet homme-là n'y accordait aucun crédit.

Une nuit, un esprit vint à lui et l'appela pour l'inviter à sortir au dehors. L'homme sortit et l'esprit lui montra le beau cheval qu'il avait à vendre. Il constata la beauté de la monture et lui demanda : « Combien en veux-tu ? » « Quatre roubles » répondit l'esprit. L'homme estima qu'il valait au moins huit roubles car c'était une bête de choix et en très bonne santé. Il acheta le cheval pour quatre roubles et réalisa une excellente affaire. Le lendemain, il sortit le cheval pour le vendre. On marchandait en lui proposant une certaine somme. Il se dit : « Si l'on m'en propose un tel prix, c'est sûrement qu'il en vaut le double ! ». Il refusa de le vendre et conduisit le cheval plus loin. Là, on lui en proposa deux fois cette somme comme il le souhaitait. Il se dit : « Il en vaut certainement plus du double ». Il conduisit ainsi le cheval de plus en plus loin où la bête finit par atteindre des milliers de roubles. L'homme refusa toujours de la vendre à qui que ce soit, en se disant sans cesse : « Je peux certainement en obtenir plus du double ». Et cela jusqu'à ce qu'il ne trouve personne pour acheter la monture, excepté le roi. Il conduisit le cheval au souverain, lequel lui proposa une somme énorme car la bête plaisait énormément à tout le monde. Là encore il refusa la proposition du roi en se disant : « Il en vaut assurément davantage ». Le roi lui non plus n'acheta le cheval.

De là, l'homme alla abreuver sa monture. Il se trouvait à cet endroit une pompe servant à abreuver les bêtes. Le cheval sauta dans la pompe et disparut tout à fait. (En tout cas il sembla à son propriétaire qu'il disparut car toute cette histoire n'était que l'œuvre des esprits).

L'homme commença à crier très fort. « Pourquoi cries-tu ? » lui demanda la foule ameutée par ses hurlements. Il répondit que son cheval avait sauté dans la pompe. Le croyant fou, les gens se mirent à le battre et le blessèrent. L'orifice de la pompe était très étroit ; comment un cheval aurait-il pu y sauter ? Lorsque l'homme vit qu'on le battait et qu'on le prenait pour un aliéné il voulut s'en aller. Au même instant, le cheval sortit sa tête de la pompe. Pensant voir son cheval, l'homme cria de plus belle : « Aha, Aha ! ». Les gens accoururent de nouveau vers lui et battirent une seconde fois celui qu'ils prenaient pour un fou. Cette fois encore il voulut s'en aller mais le cheval sortit la tête de la citerne au même instant. Et l'homme de crier de plus belle et les gens de se grouper autour de lui pour le battre.

Voilà comment l'Autre Côté parvient sans cesse à tromper l'homme, pour rien, par un mensonge grossier sans la moindre réalité. Et celui-ci s'y méprend, se laisse duper, imaginant chaque fois qu'il pourra gagner davantage et qu'il pourra d'autant mieux assouvir ses passions. Il leur court après pendant un certain temps, et soudain, celles-ci disparaissent et l'abandonnent. En effet, il arrive parfois que les passions s'atténuent ; alors, lorsque l'homme veut s'en débarrasser, ces dernières relèvent la tête et l'homme les poursuit de plus belle et ainsi de suite...

### Philosophies et idéologies

*La seule vraie sagesse est celle des Tsadikim. Elle les conduit à une perception sublime d'Hachem et leur donne le pouvoir de la transmettre à ceux qui les suivent. Comparés à cette sagesse, tous les autres systèmes idéologiques ne sont que pure folie.*

*Chacun doit avoir à cœur de prendre bien soin de son esprit et de ses pensées, et de renier toutes les idéologies et philosophies étrangères.*

*Il est interdit d'approfondir les œuvres philosophiques. Dans ce monde-ci, celui qui cherche à connaître certaines réponses (auxquelles la philosophie tente de répondre) sombrera et sera à jamais perdu, comme il est écrit : « Aucun de ceux qui vont chez elle, ne revient ».*

*Conseils de Rabbi Nahman*

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



## Pureté familiale

### Comment s'immerger ?

Avant d'entrer dans le bain rituel, l'épouse fera un examen minutieux de tout son corps, en le scrutant et le palpant afin de s'assurer que rien n'y adhère ou ne fait obstacle. Elle s'immergera alors en position légèrement courbée afin que l'eau atteigne toutes les parties de son corps. Ensuite, elle sortira la tête hors de l'eau, remuera le bas avec ses mains, si l'eau est trop limpide, afin de cacher sa nudité, se couvrira la tête et récitera la bénédiction suivante : « *Béni sois-Tu, Eternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui nous a sanctifié par Ses commandements et nous a ordonné la Tévila* » (Tévila : immersion dans le bain rituel). Puis, elle se trempera entièrement une seconde fois, légèrement courbée comme auparavant. Certaines s'immergent trois fois, d'autres sept fois. Les femmes qui n'ont pas de coutume particulière, s'immergeront deux fois.

### De quelle façon s'immerge-t-on ?

Elle ne s'immergera pas droite, car certaines parties du corps restent cachées lorsqu'on se tient droit. Elle ne s'immergera pas non plus trop courbée, pour que ne se touche pas les replis de son corps, mais elle s'inclinera légèrement, comme une femme se tenant face à une table, se penchant un peu, pour tirer la pâte, par exemple. *Pour toute question contactez le Rav Taieb : 054 453 3869.*

## La tefila de la semaine

### *Pour parvenir à prier*

Que ce soit Ta volonté, Éternel notre Dieu et Dieu de nos pères, Toi qui écoutes la prière de Ton peuple Israël avec compassion, d'éveiller envers-nous Ta miséricorde et Ta bonté pour Toi. Prépare notre cœur de telle sorte que nous puissions prier devant Toi de tout notre cœur et de toute notre âme, que la prière coule toujours de notre bouche sans que rien ne puisse l'arrêter, la retenir ou la dévier de son cours.

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

## L'épanchement de l'âme

Lorsque l'on récite les Psaumes, il est bon de s'identifier aux paroles du Psalmiste. Rabbi Nahman explique que toutes les luttes de David contre son mauvais penchant s'identifient à notre propre combat. Mais comment pouvons-nous alors oser affirmer : « *Protège mon âme, car je suis fidèle* » ? (Psaume 86,2). L'homme doit constamment s'efforcer de se juger positivement et de trouver du bien en lui. Au sujet du roi Yéochafat, il est écrit : « Son cœur grandit dans les voies d'Hachem » (Chroniques II 17,6). En servant D.ieu, son cœur enfla un peu. Rabbi Nahman ajoute : « Bien que dans la prière du matin, nous déclarons : « Que sommes-nous, quelle est notre vie ? » Nous poursuivons par « Mais nous sommes Ton peuple, les fils de Ton alliance... ». Nous nous renforçons nous glorifiant d'être parmi les descendants d'Avraham, Isaac et Jacob. C'est de cette manière que l'on doit toujours agir. » Car il faut constamment rechercher nos points : « Je veux chanter L'éternel ma durant et célébrer mon D.ieu tant que j'existe » (Psaume 104,33).

## 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 Netanya  
le mercredi 15 Juillet  
A partir de 21h  
Infos et contact :  
Sarah - 054 733 7256.*