

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à la refoua chelema de Lian ben Neria, de Tinok ben Shani et leilouy nishmat d'Amir Igal ben Aurelie.



Réservé aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

Les rattrapages...

Entre Roch Hachana et Kippour tout le monde connaît les fameux « 10 jours de Techouva »... Comme toi sûrement, moi aussi j'essaye de prendre sur moi quelques Tehilim, quelques centimètres en plus sur la jupe, travailler telle ou telle *midot*... On essaye toutes de faire Techouva : super, kol hakavod pour nous.

Mais pourquoi avons-nous tellement ce besoin de faire Techouva ? Qu'est ce qui nous pousse à nous séparer du monde, à nous rajouter des longueurs et des épaisseurs en plein mois d'août alors qu'on va mourir de chaud, ou même ne pas assister à certaines fêtes dû à la mixité et j'en passe... ? Parce qu'on a peur de la « punition » ? Non, je pense que c'est une blague, personne n'est véritablement conscient et si beemet on y pensait, alors on arrêterait toutes nos averot et nos bêtises. Pour mériter le Olam Aba ? Soyons honnêtes : est-ce qu'on y pense toute la journée... ? Parce qu'on en peut plus pour se rapprocher d'Hachem (est-ce vraiment ton désir le plus fort?!) ? Non, ça aussi c'est une blague ; je sais je dois certainement te choquer car comme d'hab, je dis tout haut ce que certain pense tout bas voire même n'y pense pas du tout...

La Techouva prend de l'ampleur dans le monde dans nos dernières générations avant Machiah, barouh Hachem, mais comme tu le sais, là où il y a de la sainteté il y a aussi de l'impureté : la « mode Techouva » rend la plupart d'entre nous des victimes du système ! Eh oui : dans quelle case vas-tu rentrer ? La religieuse nationaliste ? L'orthodoxe ? La traditionnaliste ? La « baala Techouva » qui sera toujours attirée par son passé et considérée comme laïque à vie ? Bref, on va choisir ta case pour toi... Donc tu vas tomber dans le panneau, appartenant à un nouveau milieu tu te devras d'avoir la conduite adéquate. Mais ton cœur, tes sentiments, tes ressentis, bref toi : où es-tu ? Tu t'es complètement perdue et c'est un nouveau « toi » qui apparaît, un « toi » imaginaire qui va prendre une place interdite.

Quand tu fais Techouva, Hachem te fais ce cadeau de t'aider à devenir meilleure au point où tu vas carrément croire que c'est là ta vraie nature et donc ton nouveau « toi » va carrément prendre la place d'Hachem !

Conseils

- Ne prends conseil que de celui qui est bien versé dans les mystères de La Torah.
- Il est bon de demander le conseil des anciens.
- Lorsque tu aides d'autres Juifs, le conseil que tu recevras te sera bénéfique.

Sefer Hamidot
Etsah
A1, A2 et A7

Mais Hachem, dans son grand amour pour nous, ne va pas te laisser te perdre complètement car Il aura pitié de toi ; il va te mettre dans certaines situations où Il va t'arriver de faire des choses que de ta vie tu n'aurais pas faites... voire même des pensées jusque-là inconnues au bataillon. Bien évidemment, cela n'appartient pas à ton système, à ta « case ». Tu es tout d'un coup choquée de toi-même : « Comment ai-je pu faire une chose pareille ? Comment moi j'ai pu tomber dans ça alors que je ne viens pas du tout de ce monde ? C'est tellement aucun rapport avec moi ! Aide-moi Hachem à sortir de ça très vite » et j'en passe... En ayant ce genre de pensée tu t'autoproclames être quelqu'un qui, à part entière, a le droit voire le devoir, de ne pas « tomber » dans certains endroits, en fonction de ce que tu es devenue, de tes nouvelles « valeurs ». Et pourtant : welcome à ton véritable « toi » qui t'as rattrapé... A partir du moment où tu penses savoir ce que tu devrais passer dans ta vie, quelles sont les averot « acceptables » et celles qui sont « sans aucun rapport » avec toi, tu es déjà dans l'anti-Techouva c'est à dire ce que j'appelle la Fashion Victim de la Techouva.

L'homme veut toujours qu'Hachem fasse sa volonté à l'image d'un enfant pourri gâté devant son père... La Techouva est faite pour revenir vers Hachem (et non vers soi-même!), c'est un besoin que chaque Néchama juive ressent que d'accepter totalement le fait qu'Hachem est le Maître du monde, qu'Il le dirige parfaitement, que tout ce que nous passons est pour notre bien and co. Donc même si tu es la Tsadika de la génération et qu'hier soir tu as fait la folle : pas d'inquiétude, Hachem dirige son monde ! Lui-seul sait dans quoi tu dois tomber pour avancer vers l'essentiel... Evidemment que tu dois regretter et te repentir mais ta repentance c'est uniquement la soumission à Boré Olam d'une manière totale, complète et sans réserve aucune. Souvent je vous parle de la Tefila, qui est un des principaux enseignements de Rabbi Nahman, car à force de crier et de demander de l'aide à Hachem dans nos Tfilot, on va acquérir cette notion que tout ce qu'Il fait est parfait et donc finalement, nous devons accepter notre épreuve avec amour; cette connaissance s'acquiert grâce la tfila personnelle.

Sache que la clef du bonheur c'est cette soumission que tu vas avoir face à ton Créateur, cette acceptation de la réalité dans laquelle Il va te faire vivre, remets-en toi à Lui tous les matins, lâche complètement et accepte que tout ce qu'il se passera sera uniquement selon Sa volonté. Crois-moi, si tu connaissais « Ses comptes » tu aurais supplié pour passer 10 fois pire ! Mon amie, profite de ces jours de rattrapage qui se prolongent jusqu'à Hannouka pour enfin connaître le vrai goût de la Techouva : sortons des cases, lâchons prise et supplions Hachem de devenir de véritables serviteurs en toute sincérité.

Que nous soyons toutes inscrites dans le livre de la vie,

yael taieb

Paroles du Tsadik

Rabbi Nathan à la manière du roi David, s'exprima un jour devant Rabbi Nahman : « Je suis exténué, à force de crier, ma gorge est enflammée, mes yeux sont éteints à force d'attendre l'aide de mon D. » (Psaume 69,4).

Rabbi Nahman éleva alors les bras en disant d'une voix très douce : « Si c'est ainsi, alors que faire ? » (C'est-à-dire qu'il est interdit de mettre en cause Hachem car Il est juste). Ensuite, il ajouta : « Si le roi David a employé ces termes, c'est qu'il était véritablement exténué, alors que toi, tu as encore la force de Le louer ! ».

Rabbi Nahman

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



Yom Kippour : les lois, étape par étape

- La veille : Il est d'usage de faire des kaparot la veille de Yom Kippour.
- Vers 13h30 : Minha avec vidouy de Yom Kippour. Il est bien de faire l'annulation des vœux.
- Après Minha : Séoudat mafseket. Tout comme pour Shabbat, mettez une belle nappe. Attention : il est interdit de préparer sa table de la sortie de Yom Kippour pendant Yom Kippour (faites le avant, ou à la sortie de Yom Kippour).
- On finira de manger lorsqu'il fait encore jour. Dès le coucher du soleil, les 5 interdictions seront totalement en vigueur à savoir : 1. Ne pas manger, 2. Ne pas boire, 3. Ne pas se laver, ne pas s'oindre, 4. Ne pas porter de chaussures en cuir, 5. Ne pas avoir de relation conjugales.
- Allumage des bougies : 1/Baroukh ata Ado-naï Elo-hénou mélèkh haolam achère kidéchanou bémitsvotav vétsivanou lehadlik nèr chel Yom HaKipurim.
Béni sois-Tu Éternel notre D.ieu, Roi du monde, qui nous a sanctifié par Ses commandements et nous a commandé d'allumer la bougie de Yom Kippour.
2/Baroukh ata Ado-naï Elo-hénou mélèkh haolam chéhé'héyanou vekiyémanou vehiguiyanou lizmane hazé.
Béni sois-Tu Éternel notre D.ieu, Roi du monde, qui nous a fait vivre, nous a fait exister et nous a fait parvenir à ce moment.
- Journée de Kippour : L'homme se couchera à l'écart de sa femme pendant toute la durée de Yom Kippour et évitera de prolonger toute discussion avec elle. Elle sera considérée comme si elle était nidda à part entière.
- Pour l'ablution des mains du matin, nous ferons netilat yadaim uniquement sur les phalanges.
- Il est permis de sentir un peu de parfum.
- Le port de chaussures en cuir, est admis pour une femme dans les 30 jours qui suivent son accouchement où pour celui qui a une douleur au pied.
- Tout enfant de moins de 9 ans, ne jeunera pas. En revanche, nous pouvons l'initier à une partie du jeûne, dès l'âge de 9 ans, et en douceur, selon la résistance de l'enfant.
- Les femmes ne sont pas tenues d'aller à la synagogue si elles ont des petits enfants en bas âge, même pas pour écouter le chofar.
- A 13 ans et 1 jour pour un garçon et 12 ans et 1 jour pour une fille, le jeûne est obligatoire, sauf avis médical contraire, hasve chalom. Nous aurons le droit de toucher un aliment pour nourrir un enfant.
- Une femme qui est enceinte ou qui allaite, est tenue de jeûner, toujours est-il que cela dépend de la femme. Pour les malades, cela s'évalue également au cas par cas.

Le pardon de Kippour

Il est primordial de demander pardon véritablement à tout le monde avant Kippour, les transgressions commises envers son prochain ne sont pas pardonnées pendant Kippour. Effaçons toutes haines et mauvaises pensées, et essayons d'avoir un cœur pur pour demander pardon. Il est bien plus difficile de demander pardon et de reconnaître ses fautes devant un être humain que devant Hachem...

On devra demander 3 fois pardon à la personne avec qui nous avons eu un litige, au-delà de ça, on y sera plus tenu (sauf faute grave).

Aussi, il faudra faire tout son possible pour pardonner une personne.

Rabbi Yossi ben Dourmaskit disait :
« Tout le temps où tu pardonne à ton ami, il y aura quelqu'un pour te pardonner, mais si tu ne pardonne pas ton prochain, il y aura personne pour te pardonner ».

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



La tefila de la semaine

Yom Kippour

Mon D. permets-moi, de par Ta grande miséricorde, d'accueillir le saint jour de Yom Kippour avec une grande sainteté, une gaieté intense et une profonde joie. Que je puisse mériter en ce jour, d'accomplir comme il le faut les cinq pénitences dans leur intégralité, de prier les cinq prières avec une ferveur intense, de me confesser par toutes sortes d'aveux, ainsi que de regretter le passé par un repentir entier. Ainsi, je cesserai de m'égarer et j'abandonnerai mes mauvaises et obscures pensées, afin de m'engager d'une manière forte et sincère à ne pas retourner vers ma sottise. De cette façon, je ne ferai plus ce qui est mal à Tes yeux, je me repentirai vraiment et entièrement devant Toi, avec joie, crainte et amour et je pleurerai beaucoup tout en étant joyeux.

Toi qui débordes de miséricorde, rends-moi digne de ressentir la sainteté de Yom Kippour, jour menaçant, redoutable et très élevé, seul jour de l'année que Tu as choisi pour Ton peuple afin de pardonner ses fautes redoutables. Aies pitié de nous et permets-nous d'accueillir comme il faut ce jour grand et redoutable. Permets-nous également de nous repentir vraiment totalement, de sorte que Tu pardonneras, excuseras et expieras nos péchés, nos fautes et outrages qui sont plus profonds, nombreux et lourds que le sable de la mer.

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

L'épanchement de l'âme

Il arrive parfois que l'homme se trouve dans une telle situation matérielle et spirituelle qu'il n'arrive pas à épancher son âme vers Hachem. Malgré tout, qu'il s'efforce de prier et d'implorer comme il est écrit : « Prière d'un malheureux qui se sent défaillir et répand sa plainte devant Hachem » (Psaume 120, 1) ou encore « Répands ton cœur comme de l'eau à la face d'Hachem » (Lamentations 2,19). Même s'il lui semble que la ferveur lui fait défaut, que sa prière est entachée de mauvaises pensées, D. lui viendra en aide parce qu'il a fait l'effort, tout en étant dans cette situation, de parler. Cette prière culminera jusqu'aux mondes les plus élevés. Ceci nous montre à quel point la miséricorde divine se manifeste lorsqu'un homme ne se décourage pas.

Il est écrit : « Que le pervers abandonne sa voie, D. aura pitié de lui car Il prodigue son pardon ! » (Isaïe 55,7). Personne ne doit par conséquent perdre l'espoir, car la bonté divine n'est jamais tarie. Cette bonté extrême est manifestée par les Justes qu'Hachem envoie à chaque génération, ceux qui sont du niveau du Messie et qui apparaissent en qualité de pauvres ou de nécessiteux, comme David l'a dit sur lui : « Quant à moi, pauvre et malheureux, que mon D. ait égard à moi » (Psaume 40,19).

NOUS SOMMES À LA VEILLE DE KIPPOUR, CE JOUR TELLEMENT SAINT ET SOLENNEL, À TEL POINT QU'IL FUT PROCLAMÉ PAR LES SAGES QUE MÊME SI YOM KIPPOUR N'ARRIVAIT QU'UNE SEULE FOIS TOUTS LES 70 ANS, CELA AURAIT ÊTE UNE CHOSE MERVEILLEUSE.

RÉALISER VOS KAPAROT AU TRAVERS DE NOTRE ASSOCIATION EN SOUTENANT LES FAMILLES EN DIFFICULTÉS.

LE MONTANT SYMBOLIQUE FIXÉ EST DE 18 EUROS PAR PERSONNES - CORRESPONDANT À LA VALEUR NUMÉRIQUE DU MOT « HAY » : LA VIE.

ATTENTION, LES KAPAROT NE SONT PAS DÉDUCTIBLES DU MAASSER SAUF EN CAS EXTRÊME.

Faire un don

TRANSMETTEZ NOUS VOS NOM ET PRÉNOMS PAR EMAIL (JUSQU'À MARDI 12 HEURES).

