

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à la réfova chéléma de Binyamin ben Simona et Laetitia Myriam bat Josette Sultana.



*Réserve aux femmes exclusivement*

*Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia*

## Simhess !

La joie, la joie... On nous en parle du matin au soir, il est même écrit que d'être joyeuse c'est l'essentiel du service divin... C'est sympa en fin de compte la religion juive, il suffit de rester joyeuse et on a gagné le Olam Haba. C'est facile... quel est le problème ?! Il suffit de se mettre en mode « simhess » et c'est bon.

Mais voilà, y'en a pour qui ça dérange quand tu es joyeuse... Non, attends deux secondes pas de lachon hara : je ne te parle de ta fausse copine, de ta belle-mère ou ta belle-sœur... Je te parle de ton meilleur ami, tu sais, celui qui ne veut jamais te quitter, qui ne te lâchera jamais jusqu'au dernier jour de ta vie. Tu l'as reconnu ? Le yetser ara !

En fait, si tu arrives à être joyeuse, la tristesse, ton imagination et les souffrances de ce monde ci ne te toucheraient pas car la joie est bien l'arme destructrice du yetser ara.

Rabbi Nahman nous enseigne que : « *C'est une grande mitzva d'être toujours joyeux. Efforce-toi de supprimer tout sentiment de tristesse et de mélancolie. Chacun a son lot de problèmes, et l'homme a une tendance naturelle à la tristesse. Afin que tu échappes à ces difficultés, que la joie guide ta vie – même si tu dois paraître parfois stupide* » (Likoutei Moharan II, 24).

Il nous enseigne aussi qu'il ne faut pas hésiter à utiliser tous les moyens possibles et inimaginables pour rentrer de la joie en nous. Qu'à cela ne tienne ! Mets de la musique à fond, chante, danse, vas te balader, va faire CB no-limit... ☺

Comprends-bien que l'on ne peut parler d'avodat Hachem s'il n'y a pas de simha dans le cœur, sans simha, ton avodat Hachem sera un rituel automatique quotidien, sans goût ni odeur. Bref, le meilleur moyen pour devenir quelqu'un d'angoissé et finir dans la depress'.

Quand tu es joyeuse, tu ne laisses pas ton moral être attaqué, la joie t'amène aussi une meilleure vision des choses, une vision plus claire. D'ailleurs n'as-tu pas remarqué que lorsque tu pleures, tu ne vois plus rien, ta vue et ton esprit sont troubles ?

### La peur

- Aie confiance en D.ieu et tu n'auras pas peur !

- Le fait de se figurer le nom d'Hachem 'ELOKIM' (écrit en hébreu) dissipe toute peur éventuelle.

- En étant humble, tu ne seras pas effrayé.

- Lorsque les Juifs oublient Hachem et ne s'appuient pas sur Lui, ils craignent les nations.

Sefer Hamidot

Pa'had

A3, A12, A20

et A25

Mais au fait, qu'est ce qui te rend triste ? Tu deviens triste quand tu penses que ta situation ne va jamais évoluer, que tu vas rester dans ton épreuve toute ta vie. C'est un véritable problème d'émouna car en fait tu ne crois pas qu'Hachem va être capable d'arranger ta situation et de tout inverser en un instant si c'est Sa volonté et si le moment est venu.

« Les gens disent qu'il existe deux mondes : ce monde ci et le monde futur. Nous croyons tous au monde futur, ce monde ci doit également bien exister quelque part. Cependant, avec toutes les épreuves et les souffrances dont nous sommes témoins, le monde où nous nous trouvons actuellement doit être certainement l'enfer » (Rabbi Nahman, Likoutei Moharan II, 119).

Cela peut te paraître bizarre quand tu lis ce texte, tu peux te demander « mais attends, dans quel monde je vis alors ?! », tu pourrais même penser que tu vis en enfer, et comme l'homme s'habitue à tout, tu te diras que finalement l'enfer c'est pas si terrible que ça... !

Mais non, ce n'est pas ce que Rabbenou a voulu nous dire ici, tu vis bien dans ce monde ci mais malheureusement comme tes yeux sont voilés, tu n'arrives même plus à voir la providence d'Hachem, c'est-à-dire comprendre que tes épreuves sont faites sur-mesure pour toi, et elles te sont envoyées au moment exact où il le fallait. Yes, tout est fait avec perfection et minutie chez Hachem !

Comme Rabbi Nathan nous l'a si bien dit : « Si tu étais toujours joyeux, tu ne verrais pas l'enfer ! ».

En étant joyeuse, tu seras en permanence connectée à Hachem, en te rappelant le but ultime systématiquement et face à chaque situation. C'est vrai, cela paraît simple et difficile à la fois, simple sur le papier, difficile sur le terrain. Qui sait véritablement retenir sa colère ? Ses larmes ? Son cœur qui souffre ? Qui peut dire que son cœur est léger face aux pires tourments de ce monde ci... ?

Quoi qu'il en soit, à toi d'essayer ! Essayes vraiment de travailler la joie, comme nous le dit David Hamelekh : « Ivdou et Hachem besimha » (tdr et vous servirez Hachem dans la joie). La joie, s'acquiert en travaillant, ce n'est pas inné !

Shabbat Shalom,

Yael taieb

### Paroles du Tsadik

« Les gens disent qu'il existe deux mondes : ce monde ci et le monde futur. Nous croyons tous au monde futur ; ce monde ci doit également bien exister quelque part. Cependant, avec toutes les épreuves et les souffrances dont nous sommes témoins, le monde où nous nous trouvons actuellement doit être certainement l'enfer ».

Likoutei Moharan II,  
119.

Rabbi Nahman

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



## L'histoire de la semaine

### A l'écoute du Rav...

*Il y avait une fois un garçon élève de Yéchiva qui avançait en âge et qui avait atteint l'âge de 25 ans. On lui présentait des jeunes filles, mais elles étaient toujours refroidies du fait qu'il avait une balafre à côté de la lèvre. Et chaque fois, elles ne donnaient pas de suite après le 1er rendez-vous.*

*Il alla consulter le Rav Kaniewsky qui lui a conseillé dès la 1ère rencontre de raconter pourquoi il avait cette balafre près de la lèvre. On lui a proposé peu après une présentation avec une jeune fille. Quand il a demandé quelques renseignements sur elle, on lui a dit qu'elle semblait bien. Il en a conclu qu'elle ne devait pas être « super », vu que l'entremetteuse n'a pas insisté sur ses qualités ou bien qu'elle ne voulait pas lui donner beaucoup d'espoir sur la rencontre vu son handicap physique.*

*Il a été au rendez-vous et en la rencontrant, il l'a trouvée très bien avec de bons traits de caractère et un physique très agréable. Il a pensé que sans doute, il n'aurait pas beaucoup de chance... Mais comme le lui avait conseillé le Rav, il a commencé à lui raconter son histoire :*

*Un jour, en se rendant à sa Yéchiva de Mir, il a entendu des cris dans la rue et il a vu une jeune fille courir et être poursuivie par un arabe qui voulait lui faire du mal . Il a poursuivi l'agresseur, a réussi à le terrasser et à l'immobiliser en étant aidé par des passants qui sont venus à son secours. Dans une tentative de se libérer, l'arabe sortit un couteau et a réussi à lui asséner un coup et l'a balafré. En écoutant l'histoire, les yeux de la jeune fille se sont remplis de larmes et elle lui a dit : « Sais - tu cela fait combien de temps que je suis à la recherche de ce garçon qui a risqué sa vie pour sauver la mienne et aujourd'hui, il se trouve là devant moi. Pour sûr, on ne se quittera pas, et je me marierai avec toi, si je te conviens bien sûr. »*

*Ils se sont mariés et ont fondé une famille cachère selon les respects des lois de la Torah et vivent des jours heureux aujourd'hui à Jérusalem.*

*Quand on applique les conseils des sages et que l'on y ajoute ses prières personnelles, en ayant la foi, alors on pourra constater que tout, absolument tout est possible....*

### Encouragement

*- Pour retourner vers Hachem, il faut bien connaître la loi juive, la Halakha (de la racine Halokh : « aller »). On doit savoir emprunter la voie nécessaire pour ne se laisser rebuter ni décourager par rien au monde. Que l'on fasse ou non des progrès, même si on observe un retour en arrière, il convient de faire constamment preuve de fermeté et de suivre l'enseignement du Roi David dans son livre des Psaumes (139,8) : « Si j'escalade les cieux, Tu es là ; si je fais du chéol ma couche, Te voici encore ». Car même au plus profond de l'enfer, on peut se rapprocher d'Hachem, car là encore on Le trouvera.*

Conseils de Rabbenou

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



## La tefila de la semaine

*Pour être joyeux*

Eternel, notre Dieu et Dieu de nos Pères, puisse Ta Volonté faire que Tu me prennes en pitié et me donnes le mérite d'être toujours joyeux. Que je sois toujours rempli de la joie de tes Mitsvot. Que je me réjouisse sans cesse et trouve mon allégresse en Toi et en Ta délivrance pour toutes les bontés que Tu as eues envers nous. Tu nous as choisis parmi tous les peuples et nous as élevés au-dessus de toutes langues, Tu nous as sanctifiés par Tes commandements et nous as rapprochés, ô notre Roi, de Ton service et Ton grand et saint Nom, sur nous Tu as proclamé. Que j'aie le mérite dans Ta miséricorde de toujours me souvenir de ce bienfait, de cette grande bonté. Et que je puisse me réjouir de cela intensément, à chaque jour, à chaque instant, à chaque heure. Et plus encore le Chabbat et Yom Tov. Car, il n'y a aucune mesure, aucune limite à la profusion de bienfaits et bontés que Tu me prodigues à chaque instant. Combien grand est le bien que Tu m'as prodigué. Que puis-je répondre à l'Eternel pour toutes les bontés qu'Il a faites envers-moi? Avec tous les jours et toutes les plumes de roseau, même si tous les hommes étaient clercs, et que les bouches retentiraient de louanges, cela ne suffirait pas pour expliquer et raconter une millième partie des myriades de bontés, bienfaits, saluts et grandes délivrances extraordinaires, miracles et prodiges, merveilles des merveilles dont Ta bonté nous a fait merveilleusement grâce, Dieu des armées.

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

## L'épanchement de l'âme

Lorsque notre père Yaacov entreprit de revenir vers l'endroit du Temple, la Terre d'Israël se replia sur elle-même, comme nous l'ont expliqué nos Sages dans le Talmud (Sanhédrin 95). Par ce réveil d'en bas, il eut le mérite d'attirer l'éveil et l'aide d'en haut : « *Celui qui vient pour se purifier, de suite on lui vient en aide* » (Chabbat 104). Ainsi, Yaacov a institué la prière du soir qui a lieu pendant la pleine obscurité. Par sa sainteté, il mérita d'être le guide du peuple d'Israël, tant pour la communauté que pour le particulier, et ainsi pour toutes les générations jusqu'aux temps Messianiques – pour les éclairer même au plus profond de l'Exil. Il faudra donc se renforcer afin de provoquer un éveil d'en bas, par les cris des prières à D.ieu du plus profond des abîmes : « *Du sein de l'enfer je T'ai imploré* (Jonas 2,3) ». Comme nous l'a enseigné notre Maître, dans un de ses merveilleux enseignements, aucune bonne volonté n'est vaine ! Alors que Rabbenou louait la grandeur de D.ieu, il termina par ces termes : « *Peu importe le niveau dans lequel vous vous trouvez, l'essentiel est de ne jamais désespérer. Continuez à prier, crier, demander et supplier. En principe tout peut se transformer en bien, car la bonté de D.ieu est infinie. Chacun des éveils de l'homme est très précieux aux yeux d'Hachem.* »

**OUMAN**

Parce que vous ne reviendrez jamais pareilles !

Voyage organisé par :  
**La Rabbanite Yael Taieb**

**Du 17 au 20** Décembre 2015  
Pour femmes & jeunes filles

**RESERVEZ VITE !**  
(Nombre de places limitées)

**Mekor Hekhma**  
Perles de sagesse au féminin.

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

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