

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à l'élévation de l'âme de Messahouda bat Bada,  
à la refoua chéléma de Zbida bat Simha.



*Réserve aux femmes exclusivement*

*Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia*

## 30 minutes d'UV offerts !

Sais-tu que pendant les 8 jours de Hannouka, Hachem nous donne un cadeau unique, j'ai nommé le « Or haGanouz », oui tu as bien lu : la « lumière cachée », car en réalité cette lumière Il la dévoile uniquement pour les Tsadikim et encore pas tout de suite mais dans le monde futur... Et là, à Hannouka c'est donc le cadeau : Il la dévoile à tous ! Donc, tu comprends bien que tu es en train de vivre un moment exceptionnel, une grande avant-première que tu n'es même pas sûre de retrouver dans le monde futur, je n'ai qu'un mot à te dire : ne laisse pas cette occasion passer !

Mais au fait, comment Hachem peut nous dévoiler une lumière aussi énorme, réservée aux Tsadikim dans le Olam Aba ?! C'est bizarre, ça nous paraîtrait presque être une « pub mensongère » car trop extraordinaire, trop attrayante... Où se cache l'astérisque ?! Il n'y en a pas ! Ce que tu dois s'avoir, c'est que tout au long de l'année, la Chekhina (la Présence Divine) ne descend jamais à moins de « 10 tfahim » (tdr : 60 centimètres) mais par contre, à Hannouka Hakadosh Barouh Hou dans Son grand amour pour nous, tape fort en descendant encore plus bas que ces 10 tfahim. Eh oui, Il descend tout en bas, pour nous envoyer cette fameuse lumière qui est tellement puissante... d'où l'expression : Hannouka est la fête des lumières ; ça y est, tu as enfin compris l'appellation.

Mais voilà, comme nous ne savons pas rester en place, on nous oblige à nous les femmes à rester assises tranquilles pendant 30 minutes sans effectuer aucun travaux, mais attention, ne te perds surtout pas : c'est certainement pas pour feuilleter ton magazine préféré ou manger tes beignets bien huileux (bonjour les kilos ! ☺).

La question que tu vas te poser est la suivante : qu'est-ce que je vais faire pendant une demi-heure ?! Sache que l'essentiel de Hannouka c'est de remercier Hachem et qu'en fait, la principale Mitzvah est de regarder la Hannoukia afin de recevoir et entrevoir cette fameuse lumière que tu ne pourras ressentir que si tu prends le temps de t'asseoir et de regarder ses flammes si douces... D'ailleurs, ce n'est pas pour rien que nous allumons le soir, car Hachem à ce moment-là nous fait sortir de l'obscurité dans laquelle nous pouvons nous trouver quelle que soit sa profondeur. En regardant ses fameuses flammes tu dois rechercher cette lumière cachée qui se trouve en toi.

*S'abstenir  
des plaisirs de  
ce monde*

*- Celui qui s'abstient des  
plaisirs de ce monde et après se  
retire de cet ascétisme, tombe  
dans une plus grande  
concupiscence.*

*- L'abstinence produit la  
satisfaction et le rassasiement.*

*- La chasteté est considérée  
comme un jeûne.*

*- Celui qui s'abstient d'avoir  
des rapports avec sa femme, la  
nuit de l'immersion rituelle,  
sera malade et crachera du  
sang.*

*Sefer Hamidot*

*Perichouth*

*B1, B2, B3*

*et B4*

En vrai, qu'est-ce que c'est « remercier Hachem » ? Comment fait-on pour Le remercier véritablement avec notre cœur ? (Sans que cela devienne un exercice que tu vas exécuter pour dire « c'est bon, c'est fait ! »). Sache que Rabbi Nahman avait l'habitude de s'asseoir et d'imaginer comment son quotidien aurait pu tourner sans l'aide sans l'aide d'Hachem, et c'est justement en imaginant le pire pour chaque situation que nous pouvons nous rendre compte à quel point Hachem est bon dans chaque détail de notre vie.

En hébreu, « toda » (tdr : merci) vient du mot « hodaa » (tdr : reconnaissance) : le remerciement c'est avant tout reconnaître les bontés qu'Hachem nous fait, mais pour pouvoir reconnaître et remercier, il faut que tu apprennes un métier essentiel : apprendre à regarder la vie et tout ce qu'il nous arrive d'un bon œil !

Et de ce fait, Rabbenou, dans le Likoutei Moharan (Tinyana Torah Beth), nous dit que les jours de Hannouka sont des jours de reconnaissance envers Hachem et on doit apprendre pour toute l'année, comment nous comporter afin de nous renforcer malgré tout ce qui nous arrive (souffrances, immoralité, matérialité etc.) ; car sache qu'un homme ne pourra sortir de ses souffrances qu'à partir du moment où il remerciera Hachem, et ce n'est qu'à ce moment là uniquement, qu'il pourra commencer à relativiser et à comprendre tous les bienfaits qu'Hachem lui donne.

Bien évidemment, si tu y réfléchis, cela va complètement à l'encontre du message de nos amis les Grecs ; pour eux tout vient de la nature et surtout pas d'Hachem, n'en parlons pas des miracles qui a leurs yeux n'existent pas. Ils ont tenté de nous déraciné notre émouna en développant l'épicurisme alias « le kiff no limit » c'est-à-dire la recherche du plaisir dans chaque chose.

Mais saches qu'aujourd'hui le message des grecs n'a fait que se renforcer avec les films, les mannequins, le sport etc. : tout pour nous faire penser que ça c'est ce qu'il y a de meilleur et de plus beau... Et toi dans ta maison, avec tes kilos en trop, ton jogging souvent pas top, tu te sens ringarde à côté de tout ce milieu, car sur le papier presse tout le monde à l'air magnifique et heureux et toi face à ta réalité, tu te demandes comment remercier Hachem...

Pour cela, il faut que tu arrives à te concentrer sur ton intérieur afin de rechercher la lumière qu'Hachem t'envoie ; cette lumière très forte qui va te permettre de pouvoir remonter, comprendre et accepter que tout vient de Lui, et seulement à ce moment-là, tu pourras reconnaître tous les bienfaits qu'Il te fait dans ton quotidien. Crois-moi mon amie, sans Lui, ça aurait été dix fois pire !

Hannouka Sameah

yael taieb

### Paroles du Tsadik

« En ce qui me concerne, l'essentiel c'est Roch Hachana et dès la fin de Roch Hachana je tends l'oreille et j'entends déjà si l'on toque aux maisons en vue de réveiller les fidèles pour se rendre aux Sélihot de l'année prochaine. Car en fait, le temps n'existe pas, puisque toute l'année file en un clin d'œil. »

Rabbi Nahman

## L'évènement que les célibats attendaient !

Après une année de développement, recherches et tests nous avons mis au point une technologie d'un nouveau genre, un algorithme unique étudié selon les spécificités de la communauté pour que vous puissiez trouver votre maza... avec l'aide d'Hachem !

TROUVEZ  
VOTRE  
CHIDOUH  
SUR MESURE



*Kidoushin.com c'est:*



Un algorithme de recherche très puissant



Une technologie créée sur mesure pour la communauté juive



Un questionnaire très complet avec test de personnalité



Un site ouvert à tous les juifs francophones du monde entier



Tous les niveaux de religiosité sont acceptés (traditionaliste à orthodoxe)



Encadré par des Rabbanim et Chadhanim reconnus



Les profils sont vérifiés un par un manuellement



Le grand respect de la Halacha (supervisé par des Rabanims)



La confidentialité absolue des données personnelles

Inscrivez-vous vite sur Kidoushin.com

Kidoushin.com  
VOTRE CHIDOUH SUR - MESURE.

## Réprimande et directive

- Celui qui accepte les réprimandes – même si elles sont parfois humiliantes – et améliore sa conduite, peut recevoir le mérite d'accomplir des actes de charité et de générosité, et de la sorte ne pas se laisser influencer par les fausses croyances. Son intelligence divine se renforcera et il sera digne d'une perception nouvelle de la Divinité.

- Nous devrions toujours consacrer nos discussions avec nos amis à la crainte de D.ieu. Chaque Juif a un « point positif » qui lui est spécifique. Quand deux Juifs soutiennent une conversation qui porte sur la crainte de D.ieu, chacun peut bénéficier du « bon point » de l'autre.

Conseils de Rabbenou

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



## La tefila de la semaine

*Pour recevoir la lumière cachée*

Maître du monde, plein de compassion, aie pitié de moi ! Fais-moi mériter, dans Ta grande miséricorde, la Torah et la prière véritables, dans le renoncement de moi-même. Jusqu'à ce que je parvienne dans Ta bonté, à goûter même dans ce monde-ci à la lumière cachée qui est gardée et réservée pour ceux qui Te craignent. Comme il est dit « *Ah ! Quelle est grande Ta bonté que Tu tiens en réserve pour ceux qui Te craignent, que Tu témoignes à ceux qui ont foi en Toi, à la vue des fils de l'homme !* ». Car Tu es bon et fais le bien à tous. Tu sais qu'il n'y a pas de bien véritable dans le monde, si ce n'est de s'éloigner réellement du mal, d'accomplir de bonnes actions et d'être asservi et annulé à la Torah et au service divin, véritablement, toujours.

Jusqu'à ce que nous méritions de goûter à la lumière cachée même dans ce monde-ci qui est le vrai et éternel bienfait. Agis envers moi selon Ta bonté, et accorde-moi le mérite de goûter Tes bienfaits véritables. « *De la poussière, Il relève le pauvre, du fumier il relève l'indigent* ». Aie pitié de moi, relève-moi, rassasie-moi de Tes bienfaits et fais-moi contempler l'éclat de Ta Splendeur. Accorde-moi la vie éternelle, dès à présent et à jamais.

Amen. Sélah.

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

## Mechivat Nefesh

Tout homme dans ce monde, même celui qui est à un très bas niveau – fut-il littéralement « dans la terre » - et qui désire entrer dans le service divin, devra bien évidemment monter d'un échelon à un autre. Et à chaque fois qu'il quittera son dernier niveau pour rejoindre le suivant, il sera à nouveau attaqué par les forces négatives, sous forme de passions, de fantasmes, de pensées, de confusions, de troubles et d'obstacles qui se multiplient devant lui à chaque fois, l'empêchant de franchir les portes de la sainteté. A ce sujet, les 'Hassidim et les hommes spirituellement valables se trompent énormément : car lorsqu'ils constatent que subitement les désirs physiques, les confusions et les obstacles se sont renforcés à leur rencontre, ils ont l'impression d'avoir chuté de leur degré spirituel, puisqu'auparavant, ces passions et confusions étaient relativement calmes et ne s'en prenaient pas autant à eux. Mais en fait, il ne s'agit pas du tout d'une chute ! Seulement, puisque le moment est venu pour eux de franchir le degré suivant selon leur niveau, un acharnement renouvelé et intense des forces négatives se produit, se traduisant par un déferlement de toutes sortes de passions, de confusions, d'obstacles et de tortuosités. L'homme doit réagir en se renforçant énormément à chaque fois, en veillant à ne pas du tout s'en alarmer, jusqu'à parvenir à prendre l'avantage en les brisant une nouvelle fois. (*Likoutei Moharan 24*)

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

Mekor Hokhma  
Perles de sagesse au féminin.

RESERVEZ VITE !

(Nombre de places limitées)

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