

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié pour leïlouy nishmat de Dafna Meïr et d'Aharon ben Minana Madeleine.

Refoua chéléma de Levena Abigail bat Carole Rahel.



Réservé aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

## Un trop plein d'émotions...

La paix, le chalom, peace, pace, c'est un mot ou plutôt une notion universelle... tout le monde en parle, voudrait vivre avec, c'est en fait presque dans nos gênes ! Et pourtant...

Que ce soit avec ton mari, tes enfants, ta familia, tes copines ou toi-même, tu veux le chalom. Jusque-là tout va bien : tu es normale. Mais voilà le hic c'est qu'on y arrive pas ! Pourquoi ? Pourtant, on sait bien qu'Hachem a créé le monde uniquement pour le chalom, d'ailleurs un des noms d'Hachem c'est Chalom et il est clair que tu ne peux pas être connectée à Hachem si tu n'es pas bechalom ; on pourra se le repasser en boucle... cela ne servira à rien : nous n'arrivons pas à être bechalom avec nous-même et encore moins avec notre entourage !

Sais-tu que un de tes plus grands yetser ara c'est de ne pas t'accepter telle que tu es (avec tes pulsions, désirs, traits de caractère...) ? Car tu n'arrives pas à croire que c'est comme ça qu'Hachem t'a créée et cette non acceptation te rends malheureuse et t'empêche de vivre. En fait, si Hachem t'avais créée parfaite, pourquoi crois-tu qu'il t'aurait envoyée sur terre ?! Le but c'est d'être consciente de qui nous sommes et de prier Hachem de nous aider à nous améliorer. Oui je sais, le résultat n'est pas toujours au rendez-vous mais rappelle toi : l'essentiel sera l'effort et non le résultat.

Rabbenou nous enseigne dans la Torah 6 du Likoutei Moharan (*lire cette Torah est une ségoulah pour le zivoug*) qu'en fait il nous est difficile d'arriver au chalom car toute notre difficulté est que nous n'arrivons pas à gérer notre émotionnel.

Eh oui, ça paraît tout bête mais le secret est là : si tu arrives à gérer tes émotions, on pourra dire que tu es une personne qui a un esprit tranquille...

### La charité

- Celui qui donne la charité à un pauvre qui ne le mérite pas, ne reçoit pas de récompense.

- En étant généreux, tu seras élevé.

- Tout celui qui ferme ses yeux et ne donne pas à la charité, est considéré comme s'il servait les idoles.

- Celui qui diminue ses biens afin de donner à la charité, est épargné du jugement de l'Enfer.

- Faire des faveurs aux autres amène une longue vie.

Sefer Hamidot

Tsedaka

A12, A28, A68

A69 et B13

Prenons un exemple : une personne te fait une réflexion désobligeante, quelle sera ta réaction ? Tu vas t'énerver ou te vexer, parfois même insulter etc. Où cela va-t-il te mener ? Nulle part, mais peu importe pour l'instant t'es pas d'humeur à penser à ce qui est bien ou moins bien, pour l'instant t'es juste énervée. En fait, tu sais parfaitement décerner le bien du mal, tu connais très bien les bons des moins bons traits de caractère mais tu n'arrives pas à gérer tes émotions c'est-à-dire faire le lien entre ton cœur et ton esprit...

Entre le chalom et la gestion de ses émotions, il y a plusieurs étapes... Tout d'abord le chalom va te permettre de rechercher le emet (tdr : la vérité) car étant donné que tu seras en paix avec toi-même, tu pourras être beaucoup plus à même d'écouter et d'accepter certaines vérités.

Etape 2 : Après la recherche du emet nous arrivons à l'immense travail des traits de caractère... Accepter que c'est Hachem qui t'as créée comme cela, et que c'est comme ça qu'Il veut que tu Le serves ! Comme nous l'explique Rabbenou dans cette Torah : afin de laisser place à Hachem, il faut que tu travailles ta gaava (tdr : orgueil, fierté) : ton orgueil t'emmène à croire que tu es supérieure, que tu es différente, que tout te revient... Total : tu vas finir à la rue (spirituellement), jusqu'à ce que tu te réveilles et les réveils peuvent être très douloureux parfois... Seul cet éveil face à ton orgueil et ta fierté vont te mener à t'abandonner totalement au Créateur (puisque tu as enfin compris que ce n'est pas toi qui contrôle ta vie !) et arriver à un niveau où tu pourras gérer tes émotions.

Quelqu'un t'énerve ? Ton mari te saoule ? Pas de problème, tout va bien chez toi et en toi, car tu intègres de plus en plus que tout ce qu'il t'arrive provient de Lui (et non de toi !). Finalement, c'est comme un cercle, car pour pouvoir gérer son émotionnel il faut être en paix, mais pour pouvoir être en paix, il faut commencer à faire le chalom entre ton cœur et ton esprit... S'ils ne sont pas unis dans tes paroles, actes et pensées, alors tu feras fausse route. Mais ça, c'est un travail de toute une vie...

Petit tip qui pourra t'aider dans ta gestion émotionnelle : habitues-toi tous les jours, 5 minutes minimum, à parler avec Hachem, à Lui ouvrir ton cœur avec tes mots, dans ta langue, d'une manière simple et sincère.

Tu verras, tu arriveras au but essentiel : en plus de croire en Lui, tu Le vivras.

Beatslaha,

yael taieb

Hayé Moharan

« Aujourd'hui, j'ai vécu une vie que je n'avais encore jamais vécue jusque-là. Car il y a plusieurs sortes de vie, tout s'appelle une vie, mais aujourd'hui j'ai vécu une bonne vie, que de ma vie je n'avais pas vécue. »

Rabbi Nahman

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



## Amourdubien.com lance l'opération :

### « Le trousseau de la mariée »

*Mekor Hokhama, la branche féminine de l'association Amour du bien vous propose de participer à notre opération spéciale kalot ! Nous avons reçu 4 demandes de mariages d'orphelines (familles extrêmement démunies..) avant Pessah ! Peu de temps pour ramasser beaucoup alors nous avons décidé de faire appels à vous nos lectrices !*

*Le concept est simple : rassemblez le maximum de choses nécessaires à une Kala avant le jour-J.*

*Voici la liste non exhaustive de ce qu'elles auront besoin :*

- *Linge de maison (draps, couettes, oreillers, serviettes de douche, etc.)*
- *Vaisselle (assiettes, couverts, verres, casseroles, etc.)*
- *Mini électroménager (micro-ondes, bouilloires etc.)*
- *Shabbat : Bougeoirs, platot, verres de Kidoush, plateaux de pains etc.*
- *Pour celles qui veulent donner de l'argent, vous pouvez le déposer soit en espèce à Tel Aviv, Raanana, Netanya et Jérusalem ou directement sur le lien Paypal de l'association.*
- *Tarifs des mariages : le prix de la part est de 52 shekels par personne + 2800 shekels la salle.*
- *Tarifs des robes : Nous avons demandés des devis et nous pourrions probablement avoir des robes à 300 euros (retouches comprises)*

*Contactez-nous par email à mekor.hokhama@gmail.com ou par téléphone :*

*Jérusalem : 054 727 80 72 (Elodie)*

*Netanya : 053 620 9298 (Salomé)*

*Raanana : 054 227 8321 (Solijane)*

## L'honneur – La gloire

- L'homme doit faire fi de son amour-propre pour combler d'honneur le Créateur. Il doit fuir les honneurs et ne pas chercher à gagner l'admiration des autres. C'est ainsi qu'il aura le mérite de recevoir l'honneur de D.ieu Lui-même, sans que personne ne se pose de questions sur le respect qu'on lui accorde. Mais celui qui recherche le respect et l'admiration d'autrui ne méritera jamais l'honneur de D.ieu. Même s'il jouit du respect des autres, son mérite est sans cesse remis en question (Likoutei Moharan I, 6 : 1)

- L'homme qui accède au véritable repentir est celui qui se laisse humilier, déshonorer, et ridiculiser en silence. Il réduit par-là l'afflux de sang dans le ventricule gauche de son cœur – siège de l'âme animale – et tue son mauvais penchant. C'est alors qu'il mérite l'honneur divin.

Conseils de Rabbenou

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



## La tefila de la semaine

### *Tfila pour les enfants*

Dans Ta grande Miséricorde, donne-nous te mérite d'engendrer des enfants, vivants, pleins de santé, pour Ton Service, Ta crainte et Ta Torah. Aies pitié et miséricorde et gratifie nos fils et nos filles, tous ceux qui viennent de nous, d'une bonne et longue vie (particulièrement pour tel personne).

Prolonge leurs jours et leurs années, que Ta compassion s'émeuve envers nous et envers eux et que ne s'élève contre aucun enfant de Ton peuple d'Israël, ni mauvais œil, ni malheur, ni plaie, ni maladie. Envoies à ceux qui en ont besoin une guérison parfaite des cieus pour leurs deux cents quarante-huit membres et leurs trois cent soixante-cinq vaisseaux. Qu'ils aient le mérite d'être pleins de vie et de santé. Qu'ils jouissent de leurs jours dans le bien et leurs années dans la grâce, qu'ils puissent eux-mêmes donner vie à beaucoup de générations, jusqu'à la fin des temps. Aies pitié d'eux et de nous en vertu de Ton Nom.

Qu'ils grandissent pour la Torah, la 'Houppa et les bonnes actions, pour de longs jours et de longues années « *Même de leur vieillesse ils fleuriront, pleins de sève et vigoureux ils seront* ».

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

## Mechivat Nefesh

Parfois une personne se trouve déjà près de la porte de la sainteté, et fait marche arrière à cause des forces négatives et du Séducteur qui se renforcent terriblement contre elle et ne la laissent pas franchir le pas de la porte. A cause de cela, elle se décourage et abandonne complètement, à D.ieu ne plaise. Car telle est l'habitude du Séducteur et des forces négatives : lorsqu'ils voient que l'homme est tout près des portes de la sainteté et qu'il est sur le point de les franchir, ils s'acharnent contre lui avec une très grande force. C'est pourquoi, il faut opposer une autre très grande force afin de rester ferme sur ses positions, ne pas abandonner sa place et ne pas se préoccuper des chutes, des déclinés et des confusions que l'on traverse. Se faire fort seulement de prendre le dessus sur elles et faire ce que l'on peut dans le service de D.ieu. Puis au fil des jours et des années, on franchira en toute certitude, avec l'aide de D.ieu, les portes de la sainteté. Car D.ieu est rempli de miséricorde et souhaite énormément que nous Le servions.

Sache que tous les gestes et les efforts, par lesquels un homme se détache peu à peu de sa matérialité dans le but de servir D.ieu, se rassemblent, s'unissent et se lient pour lui venir en aide au moment nécessaire, c'est-à-dire en période de difficulté ou de détresse.

Et sache qu'il existe un arbre sur lequel poussent des feuilles qui prennent chacune cent ans pour pousser ! Et durant ces cent ans, l'arbre doit a priori traverser bien des tourmentes... Mais par la suite, à la fin de cette période, il éclot dans un grand bruit semblable à un coup de canon. Cette métaphore se comprend d'elle-même. (Likoutei Moharan II, 48).

TROUVEZ VOTRE  
CHIDOUH  
SUR MESURE

Kidoushim.com  
VOTRE CHIDOUH SUR - MESURE.