

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié pour la refoua chelema de Guemara bat Rina.



Réserve aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

## Perte de contrôle

Avoues-le-toi : Tu veux tout contrôler... ta vie, ton mari, tes enfants, tes épreuves, tes émotions, ta Techouva et même tes délivrances ! Et quand tu n'y arrive pas, tu n'en peux plus... tu rentres dans le désespoir et le découragement parce que tu ne comprends pas... Non, tu ne comprends pas qu'Hachem a Ses propres plans et que pour ton bien Il ne peut pas suivre les tiens. Te faire « croire » que tu es Hachem et que tu contrôle ta vie c'est le travail du serpent qui déjà à l'époque avait attrapé Hava en lui disant de manger le fruit, en lui faisant croire qu'elle allait devenir « comme Hachem » ! Eh oui, déjà au jour J de la création de l'homme, on avait déjà cette envie bizarre de vouloir tout contrôler...

Si tu analyses bien, c'est là le véritable problème de ta vie... Tu n'arrives pas à croire qu'Hachem est derrière tout ce qu'il t'arrive et quand les choses ne vont pas comme tu veux qu'elles aillent, tu t'énerves, tu pleures et ton esprit est embrouillé, et là c'est le début de la spirale, de la descente aux enfers.

En fait, avoir envie de tout contrôler, c'est un peu comme se servir-soi-même, au lieu de servir Hachem... Tout doit se dérouler selon notre volonté et non selon la sienne ; nous avons énormément de mal avec la notion du bitoul gamour (tdr : annulation totale de soi-même) c'est-à-dire annuler complètement toute trace de volonté, d'envie, de désir personnel afin de pouvoir laisser place à la volonté d'Hachem.

Dès ton atterrissage sur planète Terre, tu as oublié ta mission principale : servir Hachem, c'est-à-dire découvrir Hachem à travers tout ce qui t'entoure...

Pas seulement dans la spiritualité (ça serait trop facile !) mais bien dans la plus grande des matérialités... Oui, oui, dans les endroits les plus sombres et les plus bas ; même là-bas tu pourras voir Sa lumière à partir du moment où tu accepteras qu'Il est omniprésent.

### Le juste

- Le fait de voir le visage des guides de la génération est très bénéfique.

- Le Tsadik peut parfois agir pour le bien d'une personne en l'élevant d'abord et en la rabaissant après.

- La moquerie est la dérision empêchant quelqu'un d'aller chez le Tsadik.

- En racontant des histoires de Tsadikim, on amène la lumière du Messie dans le monde, on repousse beaucoup d'obscurité et de souffrances et on reçoit en récompense de beaux habits.

Sefer Hamidot

Tsadik

A6, A93, A134

et B1-2

Pour rappel : Moche Rabbenou a été choisi parmi tous car c'était le plus grand et pourtant, c'était aussi le plus humble... Oui, c'est bien ce qu'Hachem attend de toi, que tu développes ton humilité malgré cette sensation imaginaire que tu « contrôles » tout.

Alors OK, la question va être : « ca consiste en quoi en fait, s'annuler ? » Réponse : Lorsqu'une situation me déplaît je dois m'efforcer de l'accepter malgré tout ! Et si possible.... Etre besimha (tdr : joyeuse) car tu dois rester consciente à 100% que cette situation est pour ton bien et ce sera là toute ta force pour garder les idées claires et ne pas tomber dans des pensées sombres qui t'éloigneront du but.

Laisse-moi te raconter en bref l'histoire de Rabbi Zoucha, le frère du Noam Elimelekh : une fois, un homme s'est rendu chez le Maguid de Mezheritch concernant ses problèmes « insurmontables ». Le Maguid lui conseilla d'aller voir Rabbi Zoucha au Beth HaMidrach.

Rabbi Zoucha (géant de la Hassidout) était connu pour son extrême pauvreté... Lorsque l'homme arriva près de Rabbi Zoucha il lui dit : « C'est le Maguid qui m'envoie chez toi. Il m'a dit que tu pourrais m'aider à trouver des solutions à mes problèmes, je cherche à savoir comment faire quand on a d'aussi gros problèmes dans la vie ». Rabbi Zoucha lui répondit : « Je ne comprends pas pourquoi le Maguid vous envoie chez moi, car moi je n'ai aucun problème ». Notre homme a donc compris qu'est-ce que la vraie grandeur... Nous pouvons être dans les pires situations mais si à nos yeux on n'y voit aucun problème - car on se rappelle que tout vient d'Hachem et qu'il n'est que bonté et miséricorde, alors nous vivons avec la simha malgré les épreuves !

Voilà donc le programme de ta vie, mets un casque, une ceinture et sois prête à traverser toutes les routes et chemins inexpérimentés en gardant à l'esprit que tout ceci n'est qu'un jeu, à toi de ne pas faire fausse route en te prenant trop au jeu... Vouloir tout contrôler !

2 conseils de Rabbi Nahman en cadeau :

- 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, et même si au début les mots ne sortiront pas ce n'est pas grave, l'essentiel est de s'isoler avec Hachem.
- Petite phrase à répéter tous les matins : Maître du monde, je m'en remets à Toi ainsi que tous les gens de ma maison et les gens qui dépendent de moi, que ce soit Ta volonté que toutes mes pensées, paroles, mouvements, actions, soient uniquement selon Ta volonté. J'envoie tout vers toi, arranges les choses comme Tu le voudras, je Te fais confiance à 1000%.

Shabbat Shalom,

yael taieb

### Paroles du Tsadik

Toute personne doit dire : « L'univers a été créé pour moi ! »

(Sanhédrin, 37a)

« J'en suis donc responsable » nous dit Rabbi Nahman

« Je dois constamment veiller à l'améliorer et le rendre meilleur »

(Likouteï Moharan 1,5,1)

Rabbi Nahman

## Quizz de Pourim 2016

Participez au Quizz et  
gagnez des cadeaux !



Testez-vous sur Pourim en [cliquant ici](#).

### L'opération « Le trousseau de la mariée »

A vous toutes,

Les mots me manquent souvent quand l'émotion est là... Je tiens à vous dire combien vous êtes extraordinaires car vous avez toutes répondues présentes avec votre cœur quand on a demandé de l'aide pour marier des jeunes filles... Je sais que je ne suis pas quelqu'un qui est porté sur tout ce qui est marketing et pub comme c'est la mode aujourd'hui mais je pense véritablement qu'on ne pourra jamais médiatiser ces moments uniques ou une jeune fille ouvre les paquets et voit qu'on a pensé à elle... Comme on l'aurait fait pour nos propres enfants ou pour nous-mêmes ! Ce qui a été extraordinaire dans cette opération, c'est que j'ai ressenti votre cœur à chaque instant et votre désir de faire plaisir. Alors merci, merci pour elles et pour leurs mères, pour leur dignité qu'elles ont pu garder. Qu'Hachem puisse toujours vous donner la possibilité de savoir tendre la main à votre prochain avec un cœur pur, un cœur Breslev.

Yael Taieb

### La patience

On doit être en paix avec soi-même. Il n'est pas bon que les différents aspects du caractère de l'homme soient mutuellement en conflit. Il doit également vivre en harmonie avec le monde extérieur. En période de bonheur tout comme dans l'adversité, il doit toujours chercher Hachem dans tout ce qui lui arrive. Il ne doit se laisser abattre par rien. Il doit avoir foi que toute expérience quotidienne est une bénédiction, une faveur du Ciel : cela s'applique aussi à ses souffrances et ses épreuves. Il doit savoir et avoir foi que tout n'a pour but que son bien ultime : le seul but de ces souffrances est de le rapprocher d'Hachem, s'il le désire vraiment. Le même principe de base s'applique également à ses rapports avec ses amis. Il doit les aimer et vivre en paix avec eux quelle que soit leur conduite – même s'ils lui rendent la vie difficile.

Conseils de Rabbenou

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



## La tefila de la semaine

Tsédaka

Tu es plein de miséricorde et aimes faire le bien. Tu as créé le monde, les cieux et la terre et toutes leurs armées, les mondes d'en Haut et les mondes d'en Bas, par dizaine de milliers de myriades sans mesure et sans nombre uniquement dans ce but. Tu as aussi dévoilé Ta Présence divine dans le monde et nous a fait mériter dans Ta clémence de Te connaître ici-bas. Tu as voulu nous faire bénéficier de Tes bienfaits et nous dévoiler Ta miséricorde et Ta pitié, car Tu es bon et fais le bien. Tu as créé le monde selon Ta volonté, afin que nous ayons le mérite de Te comprendre, de Te connaître et de contempler l'éclat de Ta splendeur. Ceci est le meilleur de tous les bienfaits, bienfait véritable, et éternel et il n'en existe pas d'autre au monde. Tu as toujours comblé nos pères et nous-même chaque jour et à chaque instant, de tous les miracles et de toutes les merveilles dans un seul but: Te faire connaître de nous. Aie donc pitié de nous, Maître de l'univers et enracine la foi dans notre cœur à jamais. Rassasie-nous de Tes bontés et accorde-nous le mérite de contempler l'éclat de Ta splendeur. Aide-nous dans Ta miséricorde à prier de tout notre cœur et de toute notre âme, afin que nous ayons la force par nos prières de changer l'ordre de la nature et de réaliser miracles et prodiges dans ce monde. Ecoute toujours nos supplications.

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

TROUVEZ VOTRE  
CHIDOUH  
SUR MESURE

Kidoushim.com  
VOTRE CHIDOUH SUR - MESURE.

## Mechivat Nefesh

Chacun, même s'il est tombé et s'est écarté du service divin, doit s'efforcer d'attraper un bien quelconque à chaque occasion, d'étudier, quoi qu'il en soit, quelques loirs de la Tora chaque jour, et de bien tendre l'oreille pour écouter la voix divine et s'y attacher ; cette voix divine forte et redoutable, qui retentit dans le cœur de l'homme à tout moment, et qui l'appelle à revenir vers Hachem. On doit tendre l'oreille et ouvrir son cœur pour entendre cette voix divine qui nous sommes d'entretenir tout au moins de puissants désirs et une grande aspiration pour Hachem, chose très précieuse en soi. L'essentiel est de se réjouir de toutes ses forces, de bénir, de remercier et de louer l'Eternel à chaque instant pour Sa merveilleuse et extraordinaire bonté à notre égard : nous avoir choisis d'entre tous les peuples et nous avoir fait don de Sa Torah, de Son précieux trésor qui est toute notre vie...

Il existe de tels secrets permettant de nous rapprocher d'Hachem y compris pour ceux qui sont le plus éloignés. Il s'agit des secrets que les Justes éminents dévoilent dans le plus grand secret et silencieusement, dans l'unique but de la rectification du monde, afin que tous les éloignés se rapprochent du service divin. Le fait qu'ils dévoilent ces choses dans le secret, et silencieusement relève de la raison profonde pour laquelle nous récitons la phrase (qui suit le Shéma) : « *Béni soit le Nom de Sa glorieuse royauté à tout jamais* », en murmurant, précisément à voix basse.

Celui qui croit sincèrement dans le secret divin confié à ceux qui Le craignent a toujours l'espoir d'échapper aux pièges qui lui sont tendus, ce qu'indique la suite des versets : « *L'Eternel communique Son secret à ceux qui Le craignent (...) Mes yeux se portent constamment vers Hachem, car c'est Lui qui dégagera mes pieds du filet* ».