

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié la refoua chelema de Laura Alya Esther bat Haya Danielle, de Léa bat Messaouda, de Rahel bat Edith Ledicia, et de Rahel Efrat bat Dominique Baya.



Réservé aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

Les conceptions de vies

Je voudrais te parler d'une chose qui souvent n'est pas (très) présente dans notre esprit... Nous avons tous des conceptions de vies, quelques clichés de ce que doit être par exemple, la vie d'un couple, l'éducation de nos enfants ou encore le cliché de « la vie réussie ». Bref, des images idéales ancrées dans notre esprit depuis bien longtemps (merci aux médias, internet and co.) ; et toutes ces images te donnent des « buts » à atteindre... Sauf que souvent, ces soi-disant « buts » en arrivent à te gâcher la vie.

Je m'explique, comme nous toutes, tu veux être cette fameuse *Echet Hayil* (tdr : femme vaillante) des temps modernes : top au travail, top dans la maison, top avec les *childs* et bien sûr top avec ton mari... C'est-à-dire, à l'écoute de ses besoins et non pas toujours des tiens. Mais voilà, avec tous ces efforts et ces envies, tu attends les résultats.

C'est là que le bât blesse car il y a parfois des situations qui font que les choses « bloquent », tu ne sais pas vraiment pourquoi, c'est assez difficile à expliquer mais toujours est-il que ça ne marche pas... Evidemment, tout cela te rend triste car tu essayes mais tu as l'impression de ne pas y arriver.

Attention : cette tristesse n'engendrera rien de bon mais pire, elle te mènera tout droit vers le désespoir, *hasvé chalom*, la pire des destinations selon Rabbi Nahman !

C'est là qu'il vient nous enseigner une notion extraordinaire : l'essentiel en fait n'est pas le but à atteindre mais le chemin que tu empruntes pour y arriver ! Difficile à comprendre et à intérioriser pour nous, avec tous nos clichés en tête...

Ecorces ou les forces du mal

- Les lettres formant le mot **ATAT** אַתּאֵת ont le pouvoir d'anéantir les forces du mal.

- Le verset : « D.ieu, quand Ta main est dressée, ils ne verront pas » (Isaïe 26 :11) écrit sur un parchemin, protège une femme qui vient d'accoucher.

- La lumière d'une bougie ou d'une lampe anéantit le pouvoir des Kelipoth.

Sefer Hamidot

Kelipah

A1, A2,

et A4

Ce chemin, c'est ta vie. Petit rappel : avant de nous envoyer sur planète terre, Hachem nous prévient que tout au long de notre vie nous allons être face à telles ou telles situations et avant de descendre, nous acceptons ! Seul « hic » : personne ne s'en rappelle...

Quelle que soit ta vie, les personnes qu'Hachem a choisies pour t'entourer, ce fameux contexte propre à chacune de nous a été créé et pensé uniquement pour que tu puisses retrouver Hakadosh Barouh Hou dans toutes les situations.

Bien sûr, très souvent, Hachem, dans Sa grande miséricorde nous aide à Le trouver, Il nous tend des perches en continue, mais nous, on est tellement occupée à atteindre notre « but » qu'on ne voit plus rien autour de nous, et c'est bien là je pense, l'épreuve de notre vie. En fait, nos « buts » nous rendent aveugles.

Sache que tous ces soi-disant échecs et buts que tu n'arrives pas à atteindre, ne sont que le fruit de ton imagination et comme nous l'a dit Rabbi Nahman, l'imagination c'est le yetser ara en personne ! Qui dit que tes clichés sont vrais ? Qui demande du résultat ? N'oublie pas : « l'essentiel c'est la volonté »... Cette volonté, qui t'anime et te donne la force de continuer et de ne jamais baisser les bras quoi qu'il arrive, te vient tout droit de ta néchama car elle n'a pas oublié ce pourquoi elle est venue sur terre...

Ne te trompes pas de but : utilises ton chemin de vie pour rechercher Hachem du mieux que tu peux, et crois-moi Il t'a déjà donné tous les outils nécessaire pour cela... Aies confiance en Lui totalement car, quel que soit le chemin qu'Il te fera prendre, soit sûre qu'Il ne veut que ton bien.

Alors, concrètement, ça se traduit comment tout ça ?! La solution est simple mais difficile à appliquer : il faut se rappeler en permanence des conseils du Tsadik qui n'ont pas été dit en vain mais uniquement pour toi ! Ici, quelques phrases clés qui pourront te servir au quotidien et dans toutes les situations :

« L'essentiel c'est la volonté » - « Le monde est un pont très étroit, l'essentiel est de ne pas avoir peur » - « Un peu, c'est bien aussi » - « La pire des fautes et le plus grand péché, c'est de se décourager. » - « Il faudra se forcer à être heureux car la tristesse affaiblit et la joie renforce. »

Si tu arrives à intérioriser ces quelques paroles sages que notre Maître Rabbi Nahman a enseigné, alors tu verras que ta vie changera véritablement et tu pourras vraiment vivre les paroles de Rabbenou : « Pourquoi vous inquiétez-vous ? Je marche devant vous ! ».

Paroles du Tsadik

« Il ne fait pas de doute qu'il y a des Juifs auxquels revient le titre de pieux quoiqu'ils ne pratiquent pas l'isolement face à Hachem (Hitbodédout). Cependant je leur ajoute l'appellation d'apeurés et de confus. Car lorsque le Messie arrivera soudainement et les appellera, ils seront tous retournés et saisis de confusion. Par contre, en ce qui nous concerne, nous n'aurons pas la même réaction, mais nous ressemblerons à un homme qui, après avoir dormi, a l'esprit tranquille et lucide. Nous aurons l'esprit calme et posé, sans être pris ni de panique, ni de trouble ».

Rabbi Nahman

Vous aussi envoyez-nous vos histoires.

Pour cela, une seule adresse : mekor.hokhima@gmail.com



La tsnout vestimentaire

Les jupes doivent descendre jusqu'à 10 cm en dessous des genoux

- Il a été soigneusement défini que les robes et les jupes doivent descendre d'au moins 10 cm en dessous du point le plus bas de la rotule afin de s'assurer que les genoux seront couverts à tout instant. Cette mesure est particulièrement nécessaire dans le cas de jupes droites qui ont tendance à remonter.
- Si une jupe descend jusqu'à 10 cm en-dessous du genou et que cela est encore insuffisant, car elle a tendance à remonter une fois la personne assise (au point qu'il faille tirer dessus) ou lorsqu'elle monte dans le bus, c'est sans doute à cause du style de la jupe ou de la silhouette de la personne, qui rendent cet ajout de 10cm en dessous le genou insuffisant, bien que le vêtement ne soit pas serré. Dans ce cas, la jupe doit être suffisamment allongée pour s'assurer que les genoux restent bien couverts à tout instant.

Souvent, les 10 cm supplémentaires sont inadéquats parce que la jupe ou la robe sont trop serrées sur celle qui les porte. Un tel vêtement ne convient pas pour deux raisons indépendantes : il est trop serré et il ne couvre pas parfaitement la partie supérieure des jambes.

Evaluer si sa manière de s'habiller est conforme aux règles de tsnout

Au plus profond de notre cœur, la plupart d'entre nous ne sait que trop bien ce qu'est une tenue conforme aux règles de la tsnout et ce qui ne l'est pas. La néchama de la Bat Israël aspire à la tsnout et ressent une gêne et un manque lorsqu'elle est absente. Une visiteuse des USA rapporta la merveilleuse manière suivante de renforcer notre perception :

Lorsqu'elle était adolescente, sa mère lui disait que lorsqu'elle avait fini de s'habiller et qu'elle était prête à partir, elle devait s'arrêter un instant et se demander ce qu'elle ressentirait, si, en sortant dans la rue, elle rencontrait la Rabbanite Kaplan (la fondatrice du mouvement Beit Yaacov en Amérique). Si elle avait la certitude qu'elle se sentirait bien et qu'elle serait ravie de la chance qu'elle avait de rencontrer une personne si importante, elle pouvait être assurée qu'elle était bien vêtue comme devait l'être une Bat Israël. Mais, si elle savait au fond d'elle-même qu'elle serait gênée de la rencontrer et qu'elle espérait de tout son cœur de ne pas être remarquée, c'est qu'il y avait apparemment quelque chose qui n'allait pas dans sa tenue.

Bien souvent, nous n'avons nul besoin que l'on nous dise que ce que nous faisons est incorrect, car nous le savons déjà instinctivement. C'est juste à cause de notre désir d'avoir l'air joli que nous devenons temporairement aveugles...

L'argent et la subsistance

- Les balivernes, la médiance et l'orgueil, ne peuvent conduire qu'à la pauvreté. On y remédie en donnant la charité qui bénit et enrichit.
- L'immoralité peut priver l'homme de sa subsistance.
- Grâce à la prière intense, on a le mérite de recevoir son gagne-pain.
- La cupidité et la malhonnêteté souillent la Chekhina. Celui qui a l'obsession de l'argent n'a pas de moyen de subsistance et porte atteinte à l'Alliance.
- A chaque pas qu'on entreprend, pour chaque mot qu'on prononce dans la poursuite quotidienne des moyens de subsistance, il convient de se rappeler que le but de tout bénéfice est la possibilité de faire la charité, qui est le Tikoun des activités commerciales.

Conseils de Rabbenou

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



La tefila de la semaine

Prière des enfants en faveur de leurs parents

Maître du monde, Père de la Miséricorde, de grâce, accueille avec bienveillance cette prière que nous T'adressons en faveur de nos parents. Accorde-leur longue vie et bonne santé, puissent-ils être vigoureux, sains de corps et d'esprit et constamment réjouis d'accomplir la volonté du Créateur. Puissent-ils, au fil de longues années, nous élever, garçons et filles et nous éduquer dans la voie de la Torah, de la crainte du Ciel et de la foi pure, sur le chemin que nos ancêtres nous ont tracé.

Comble nos parents de bénédictions et de réussite. Accorde-leur richesse et moyens de subsistance en abondance afin qu'ils puissent subvenir à nos besoins dans la joie, avec largesse et facilité. Puissent-ils avoir le mérite de nous conduire sous le dais nuptial au moment propice, avec la personne de l'âge qui nous convient, dans la joie et l'allégresse, l'harmonie et la facilité. Qu'ils aient le bonheur de voir naître leurs petits-enfants et arrière-petits-enfants, une descendance tout entière bénie d'Hachem et marchant dans Sa voie.

Père céleste, aide-nous tout au long de notre vie à accomplir et à ennoblir le commandement nous enjoignant à respecter nos parents, de la façon la plus parfaite qui soit. Puissions-nous leur procurer, ainsi que notre descendance, la satisfaction sacrée, jusqu'à la venue du Libérateur. Que nous méritions de l'accueillir ensemble au plus vite. Amen.

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

TROUVEZ VOTRE
CHIDOUH
SUR MESURE




Kidoushim.com
VOTRE CHIDOUH SUR - MESURE.

Mechivat Nefesh

En ce qui concerne certaines personnes qui se rapprochent du service divin puis s'en éloignent, leur rapprochement momentané d'Hachem est malgré tout précieux à Ses yeux, bien que par la suite tout puisse arriver, à D.ieu ne plaise.

En recherchant profondément nos points positifs jusqu'à les trouver en nous – et ce, dans le but de retrouver un esprit allègre et dynamique dans le service divin – nous attirons vers nous toutes les rectifications spirituelles qui s'accomplissaient au Temple par le service des Cohanim, le chant des Lévités et les récitations du peuple, ainsi que toutes les réparations qu'apportaient les sacrifices et l'encens.

Espère en D.ieu, courage, et que ton cœur soit ferme ! Oui, espère en D.ieu ! Soyez forts et ayez le cœur ferme, vous tous qui espérez en D.ieu. Ne t'ai-je pas enjoint : sois fort et résolu, sans peur et sans faiblesse, car l'Eternel ton D.ieu est avec toi dans toutes tes voies.

Nos cours et activités

*Cours à Raanana
tous les mardis à 10h30.
Adresse : 80, rehov Ahouza.
Synagogue des Constantinois
« Hoel Morde'haï ».
Contactez Solijane au 054 22 78 321.*

*Cours à Har Homa (Jérusalem)
le mercredi 18 mai à 21h.
Infos et contact :
Simha - 054 269 6058.*

*Cours à Netanya
le mercredi 1^{er} juin à 21h.
Infos et contact :
Sarah - 054 733 7256.*