

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié la refoua chelema de Zbida bat Simha.



Réservé aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

C'est pas le moment !

Je suis sûre que plus d'une fois tu t'es attrapée la crise parce que les choses n'allaient pas assez vite et bien évidemment, cela peut créer des changements d'humeur chez toi, comme de la déception, amertume, tristesse et j'en passe.

Et pourtant, nous allons essayer de comprendre qu'en fait dans la vie, il faut savoir se maîtriser et apprendre à faire confiance à Hachem.

Avant tout, il faut d'abord que tu comprennes deux notions fondamentales qui sont très différentes l'une de l'autre : tout le monde parle d'émouna, oui c'est vrai pour la plupart d'entre nous, nous avons la émouna, c'est à dire nous avons la foi qu'un D.ieu existe et qu'il gère son monde. Par contre, la deuxième notion qui fait un peu défaut, c'est la notion de *bitahon Hachem*, la confiance en D.ieu, c'est à dire être persuadée qu'Hachem nous gère de A à Z dans les moindres détails.

C'est là où tout se complique... Il est tellement difficile de vivre une situation où l'on se sent prisonnier et de se dire : « J'ai une totale confiance en D.ieu, je Le laisse gérer ! ».

Imagines un monde où chacun de nous arrêterai de se prendre la tête, parce que nous n'avons pas un mari parfait comme nous le désirons (à savoir, qu'il a ce don de nous écouter, ce don de nous comprendre, ce don de nous donner les bons conseils que nous attendons bref ce don de nous aimer à notre sauce, comme ça nous arrange !) ou encore parce nos enfants sont à l'opposé de toute la bonne éducation que nous leur donnons (à savoir : ils nous parlent mal, se comportent mal en public et à l'école, ne sont jamais là quand nous avons besoin, ne sont pas économes comme nous leur avons appris ; la liste est longue, je te laisse la peaufiner afin que tu te sentes totalement à l'aise ☺).

Emission séminal vaine

- L'émission vaine de semence provient des paroles obscènes prononcées ou bien de la chute de la foi en D.ieu.
- La tristesse et la dépression causent l'émission séminal vaine.
- Celui qui a eu une émission séminal, devra d'abord s'immerger dans un Mikeveh avant de manger à la table du Tsadik.
- L'ivresse entraîne l'exil et la pollution.

Sefer Hamidot
Keri

Dans ce monde où nous vivons, il y a des règles et il faut que tu te les répètes en boucle, comme la super chanson que tu adores écouter en détente, à savoir : tout ce monde est un jeu, l'essentiel est de ne pas se prendre au jeu du tout...

D'ailleurs, garde en tête qu'Hachem s'amuse à se cacher dans toutes sortes d'évènements ou de situations, d'endroits ou à travers les personnes qui nous entourent ; le but du jeu est de rester calme et se rappeler que derrière tout ça, il y a HaKadosh Barouh Hou et que c'est Lui en personne qui désire que tu Le serves dans les situations où tu te trouves.

Alors oui maintenant, nous comprenons que si Hachem a décidé que tu restes coincer dans tes kilos en trop (par exemple) c'est qu'Il a ses propres raisons, ou que ta situation financière ne se débloque pas, c'est aussi parce qu'Il a ses raisons... Que ton mari ne te dise pas les mots que tu attends depuis si longtemps, c'est qu'encore une fois : Il a ses raisons ; tout ton job à toi est de te rappeler que tu ne dois pas précipiter les choses et tu dois garder une entière et totale confiance en D.ieu en continuant de Le servir dans la joie.

Rappelle toi, quand Yaacov a voulu bénir ses fils (*Parachat Vayehi*), il a voulu leur dévoiler le moment où Machiah viendrait, mais Hachem lui a enlevé le *rouah haKodesh* à ce moment précis (tdr : inspiration divine) car la volonté d'Hachem était qu'on Le serve sans savoir quand est-ce que Machiah viendrait, c'était en fait, tout simplement, pas encore le moment de connaître la fameuse date de la délivrance...

Alors voilà, c'est vrai qu'eux aussi auraient pu s'attraper des crises de nerfs, maudire, frapper, crier, mais ça n'aurait servi à rien du tout car Hachem tout comme toi à Ses petits plans et Lui seul sait à quel moment chaque chose doit arriver.

Essayons plutôt de vivre chaque situation ou chaque événement avec une vision différente et un entendement différent : rester humble et se souvenir qu'Hachem est le Maître du monde et seuls Ses propres plans se réaliseront ; se persuader que tout est pour notre bien de toutes les façons et qu'Il nous aime.

Shabbat Shalom,

Yael Taieb

Paroles du Tsadik

On m'a rapporté en son nom qu'il a une fois donné son vieux Talith en cadeau à l'un de ces disciples qu'il estimait.

Et notre Maître s'adressa à lui en ces termes : « Donne à ce châle de prière le respect qui lui est dû, car jusqu'à ce que je sache ce qu'est vraiment un châle de prière, j'ai versé autant de larmes que ce châle a de fibres. »

Rabbi Nahman



La tsníout : antidote contre le yetser ara

Lorsque le Gaon de Vilna partit en voyage, il envoya une lettre de 'hizouk à sa famille, connue sous le nom de *Iguéret HaGra*. Dans cette missive, il mettait en garde ses proches sur la nécessité d'éviter la colère, les disputes, la jalousie et autres mauvaises *midot*.

Plus particulièrement, il insista sur la gravité de la faute du *lachon hara* et des autres *avérot* reliées à la parole. A la fin de la lettre, il s'adresse à sa mère avec les mots suivants : « Ma chère mère, je sais que tu n'as pas besoin de mes paroles de *moussar*, car je suis conscient que tu es une femme *tsnoua*... »

Bien que le *moussar* exposé dans cette lettre concerne tous les types de défauts, il était néanmoins convaincu que sa mère, qui était extraordinairement *tsnoua*, était au-dessus de tous ces traits de caractères négatifs et n'avait nul besoin de 'hizouk de sa part pour surmonter la colère, le *lachon hara* etc. Il était convaincu que, de même que le fait d'être imprégné de Torah permettait à un homme de combattre son « moi inférieur », être imprégnée de *tsniout* permettait à une femme d'être victorieuse de la même manière. Par conséquent, il savait que sa mère, dont le niveau de *tsniout* était exceptionnel, pouvait assurément surmonter toutes les épreuves pouvant être placées sur son chemin.

Dans certaines versions de la lettre du Gaon de Vilna, le concept susmentionné est écrit en toutes lettres. Dans une version trouvée à Aram Tsova, imprimée à Shanghai durant la deuxième guerre mondiale et, par la suite, réimprimée dans le *séfer*, *'Hechbono Chel Olam*, on peut lire les mots suivants : « Le *yetser hara* peut être neutralisé, dans le cas de l'homme, lorsque celui-ci se plonge dans l'étude de la Torah et, dans le cas de la femme, lorsque celle-ci adhère à la *tsniout*. »

Rav Falk – Oz Vehadar Levoucha Tome I



Invitation spéciale pour la
Mitzva d'Hakhnassat Kala de

Laura, qui se marie fin février

Que tout le monde participe,
qu'Hachem vous bénisse !

Amourdubien.com



La mémoire

- La prière est une *ségoulah* pour développer sa mémoire.

- En jeûnant et en faisant la charité, surtout en faveur de la Terre d'Israël, on peut lutter contre l'oubli et développer sa mémoire.

- Il convient de prendre soin de cultiver sa mémoire, pour ne pas la perdre, c'est-à-dire garder constamment à l'esprit l'idée du Monde Futur, et ne jamais l'oublier. Ce serait une excellente chose que tout Juif prenne l'habitude de penser au Monde Futur comme le seul but réel de la vie, aussitôt qu'il ouvre les yeux, et avant de faire quoi que ce soit. C'est le concept de mémoire en général, dont on doit imprégner chaque détail de sa vie. Chaque pensée, chaque parole, chaque acte envoyé par D.ieu tous les jours doivent contribuer à élargir la connaissance et la perception de D.ieu. L'homme doit comprendre que toute chose constitue une allusion envoyée par D.ieu pour se rapprocher de Lui.

Conseils de Rabbenou

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



La tefila de la semaine

Se nourrir avec sainteté

De même, dans l'abondance de Ta miséricorde, aide-nous à briser vraiment la passion de la gourmandise, jusqu'à ce que le besoin de s'alimenter et de rassasier sa faim ne serve plus à la satisfaction basement matérielle de nos instincts et à la jouissance physique, hasvé Chalom. Seulement, que toute la nourriture et la boisson absorbées le soient en Ton Nom, afin de nous procurer les forces nécessaires pour nous adonner à Ta Thora réellement. Pussions-nous mériter de manger dans la pureté et la sainteté, uniquement en Ton Nom. Par pitié, accorde-nous également Ton aide et Ta protection pour nous préserver de toutes sortes de nourritures interdites : que ce soit par la Thora ou par notre Maîtres. Protège-nous toujours de la moindre erreur, sauve-nous du danger de porter par inadvertance à nos lèvres des mets impurs, D.ieu garde. Car Toi qui connais si bien notre nature, Maître du monde, Tu sais qu'il est impossible pour un simple être de chair et de sang de faire attention et de se protéger lui-même de toutes les formes d'aliments interdits et de toutes les mixtures auxquelles ils sont mêlés, car les lois de pureté alimentaire sont innombrables et complexes. Tu sais aussi comment l'âme d'un fils d'Israël peut être gravement endommagée par les mets impurs, à D.ieu ne plaise.

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

Mechivat Nefesh

Le Saint Béni soit-Il ne prive aucune de Ses créatures de la récompense qui lui revient. Et tout le bien, petit ou grand, qu'un homme pratique au Nom d'Hachem, ne disparaîtra jamais, même si celui-ci a transgressé toute la Thora à plusieurs reprises, à D.ieu ne plaise. Bien que les livres saints mentionnent que celui qui entre dans la catégorie de « méchant » augmente le pouvoir des forces négatives par ses bonnes actions, cela fait référence à des sujets ésotériques qu'il est impossible de développer ici. Il n'en reste pas moins que celui qui veut avoir pitié de lui-même et ne pas abandonner complètement son âme, qui aspire à revenir à D.ieu même s'il n'arrive pas à se repentir comme il le devrait, ne doit pas désespérer : toute action qu'il accomplira dans la sainteté, même imparfaitement, n'est jamais perdue, même s'il ne devait pas parvenir à se repentir complètement. A plus forte raison, si l'on considère que dans la plupart des cas, lorsque l'on est déterminé et que l'on s'habitue peu à peu à pénétrer dans les chemins de la sainteté, on parvient finalement à effectuer un retour complet vers D.ieu, car le désespoir n'existe vraiment pas !

Nos cours et activités

*Cours à Baka (Jérusalem)
Dimanche 5 février
Thème : ToubiChvat
20h30 au 3 rue Shimon
« Thal Avraham »*

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



CÉLIBATAIRES :
Trouvez le chidouh qui vous ressemble sur Kidoushin.

