

# Amourdubien - au féminin

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié la refoua chelema de Sol bat Rahel, Zbida bat Simha, Eliayou ben Hanna et Alice Aliza bat Aïcha Haïa.



Réservé aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

## Pessah ou l'art de la karcherisation

Pessah arrive à grands pas... Tu es déjà rentrée dans ta folie de « karcheriser » toute ta maison et je te l'avoue moi aussi d'ailleurs... ☺

Mais quand même, prenons le temps de nous poser et de réfléchir sur Pessah : pourquoi en fait, nous étions tellement au bord du gouffre dans notre esclavagisme en Egypte ?

Il est écrit qu'« ils faisaient des travaux durs, difficiles » et Rabbi Nathan dans le *Likoutei Halakhot* nous dit de ne pas lire « avoda kacha » (travaux durs, difficiles) mais de lire « avoda kachia » (questionnement spirituel sur les travaux forcés des bnei Israël).

Mais quelles étaient leurs questions ... ? Imagines-toi, qu'en fait ils se posaient des questions sur Hachem, Son existence, Sa manière de gérer le monde, ils avaient des doutes sur Sa conduite : pourquoi Hachem nous traite aussi mal ? Qu'avons-nous fait pour être esclaves et travailler aussi dur ?!... Mais attends dis-moi, ça ne ressemble pas un peu aussi à tes propres questionnements ? Quelle horreur ! Sommes-nous encore en Egypte ? Ce n'est pas possible, nous l'avons pourtant bien quitté cette Egypte !

Et bien en fait non. Saches que même si nous avons quitté l'Egypte physiquement, nous sommes toujours dans le même état d'esprit de questionnement et c'est bien là tout le problème de notre exil qui perdure : nous nous posons trop de questions, nous n'arrivons plus à être des gens simples. Il y en a même pour qui servir Hachem c'est devenu un véritable problème de maths : « Si je fais telle ou telle chose, il m'arrivera ceci ou cela... ». Aussi nous allons souvent faire la course à certains prétendus kabbalistes pour trouver des réponses à tout nouveau problème existentiel...

Mon amie, saches que même si nous avons des Rabbanim qui sont là pour nous aiguiller et nous conseiller selon les paroles de notre sainte Torah et de nos vrais Tsadikim, le travail reste à faire de ton côté, à savoir : arrêter de te poser des questions sur Hachem. Apprends plutôt à Le rechercher à chaque événement qu'Il te fait vivre, en essayant de te persuader à chaque instant de Sa véritable bonté et de Sa justice parfaite car la émouna ne commence que là où la logique s'arrête.

Miséricorde  
et compassion

- Celui qui éprouve de la compassion pour le pauvre, mérite que D.ieu lui prodigue la consolation et il sera toujours victorieux.

- Celui qui rend le bien pour le mal vit longtemps.

- La miséricorde élimine les désirs immoraux.

- La compassion est une segoula pour éliminer la tristesse.

Sefer Hamidot  
Ra'hmanout

Tout le temps où tu comprends, tu n'as pas besoin de croire... c'est qu'à partir du moment où tu ne comprends plus que tu dois faire intervenir la émouna : une émouna simple et aveugle ! Il faut se dire « *Je ne comprends pas, je ne sais rien mais malgré tout je continue à croire en Lui !* ».

C'est sûr, cela va te demander un vrai travail personnel intérieur, de vrais questionnements... Je comprends que pas tout le monde a l'envie ou le temps de retourner sur les bancs de l'école... Mais rappelle-toi, l'homme est venu sur terre pour faire ce travail de recherche d'Hachem en permanence ; et c'est véritablement là que ta karcherisation de Pessah doit commencer !

C'est aujourd'hui un réel exploit que d'accepter les mises en scène dans lesquelles on nous place et sans nous en rendre compte, nous passons notre temps à critiquer le metteur en scène qui pourtant est un véritable génie (et c'est trop peu de le dire !).

En fait il faut que tu prennes conscience qu'aujourd'hui nous avons plus confiance en la société et ses fameuses idées (qui parfois n'ont aucun sens comme par exemple être en sous-vêtements devant ton beau-père ou les amis de ton mari... à la plage certes, mais sous-vêtements quand même !) que confiance en Hachem, afin que nous puissions justement sortir de cette « *avoda kachia* » qui nous perturbe au plus haut point tout en nous empêchant d'être à la recherche de notre finalité sur cette terre.

Je sais, tu vas me dire que c'est simple à dire, mais pour la mise en pratique c'est tout autre chose... Alors là aussi, sache qu'HaKadosh Barouh Hou, ne nous enverras jamais une épreuve qui dépasse nos limites (comme cela nous a été promis), Il nous enverra toujours la solution, qui dans ce cas précis, ne relève que de la Hitbobedout.

Comme nous l'enseigne Rabbi Nahman, à la fin des temps les gens courront de partout pour obtenir des conseils... Mais il y aura une sorte de gens qui resteront en place, ce sont ceux qui ont l'habitude de converser avec HaKadosh Barouh Hou.

Bon ménage ! ☺

Shabbat Shalom

Yael Taieb

### Paroles du Tsadik

Il vaut mieux être candide et croire à toute chose, autrement dit donner foi même à des bêtises et des mensonges afin d'en venir également à croire la vérité, plutôt que d'être intelligent et de tout nier, c'est-à-dire ne pas croire dans les bêtises et les mensonges, et finalement tourner tout au ridicule et nier la vérité elle-même.  
« Je préfère que l'on me traite toute ma vie de sot et ne pas être pécheur devant D.ieu ne serait-ce qu'un instant. »

Rabbi Nahman

## *Hitbodedout : quand et où ?*

Réserve une heure (ou davantage) par jour pour méditer dans une chambre ou dans les prés. Déverse ton cœur en utilisant des termes de grâces et de supplications dans ta langue maternelle. Quand tu supplies D.ieu dans la langue que tu parles normalement, à laquelle tu es habitué, tu peux t'exprimer aussi clairement que possible ; les mots se trouvent plus près de ton cœur ; ils couleront par conséquent avec plus de facilité.

« Si seulement l'homme pouvait prier toute la journée », écrivent nos Sages, se référant à la récitation de prières facultatives. Ce serait bien, dit à son tour Rabbi Nahman, si on pouvait pratiquer la hitbodedout toute la journée. Comme c'est impossible pour la majorité des gens, ces derniers devraient réserver au moins une heure par jour pour la pratique de la hitbodedout et ceux plus engagés y consacreront davantage de temps.

Le moment idéal pour la hitbodedout est la nuit, quand tout le monde dort. Dans la journée, les gens courent vers les plaisirs physiques de ce monde, autant d'obstacles placés devant ceux qui cherchent à servir D.ieu, même s'ils ne poursuivent personnellement que des buts spirituels. Le meilleur temps pour la hitbodedout se situe donc au milieu de la nuit, quand les désirs et les convoitises de ce monde sont au repos.

Si on ne peut pas se lever au milieu de la nuit pour exercer cette pratique, pourquoi ne pas converser avec D.ieu le matin, avant ou après Cha'harit, avant d'affronter le tumulte d'une nouvelle journée de travail ? Si cela non plus n'est pas possible, n'importe quel moment est valable.

Se rappeler seulement : plus le calme est grand, mieux c'est.

*Tiré du livre "Le pont très étroit" – Guide pratique des enseignements de Rabbi Nahman de Breslev*

## *Cours en ligne (cliquez pour écouter)*



## Le Tsadik

- Chaque fois que l'on prie, on se doit de garder à l'esprit qu'on se lit aux Tsadikim de la génération. Eux seuls ont le pouvoir d'élever chacune des prières jusqu'à sa propre place.

- Pour emprunter la voie de la sainteté, il est nécessaire de briser tous ses mauvais traits de caractère engendrés par les quatre éléments fondamentaux, de déverser tout son cœur devant un maître de la Torah et de confesser tous ses péchés. Le Sage vous expliquera alors le chemin à suivre, conformément à la racine de votre âme.

- Celui qui se confesse devant un Sage se voit pardonner tous ses péchés.

- Celui qui a pitié de lui-même, ne doit en aucun cas prêter attention aux litiges qui existent entre les grands Tsadikim : cela ne doit pas être une raison pour remettre en question les principes mêmes de la foi. Il faut avoir foi dans tous les Tsadikim. Si leurs points de désaccord vous mènent au doute, considérez-les comme un message personnel destiné à vous inviter à examiner vos actes, et à voir ce que vous faites de votre vie.

Conseils de Rabbenou

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



## La tefila de la semaine

### *Répandre la sainteté du Shabbat*

De grâce, Eternel, Tu sais que je n'ai pas la force d'attirer tout seul sur moi la sainteté du Shabbat, car j'en suis écarté autant que faire se peut. Aussi, je T'en supplie : sois indulgent, viens-moi en aide, laisse éveiller Ta pitié pour moi ! Fais-moi le cadeau gratuit de prolonger la sainteté du Shabbat en avançant son entrée, et en étalant sa sortie au détriment des jours ouvrables.

Mon D.ieu, fais que la sainteté du Shabbat se répande et inonde progressivement chaque jour de la semaine, afin que les six jours de la création, imprégnés de pureté et de sainteté du Shabbat, affluent vers la source de vie de ce dernier pour s'y jeter et s'y vitaliser. A l'image des nobles créatures célestes, des mondes supérieurs et de toutes les créatures qui y puisent leur existence, depuis le centre de la création éternelle, jusqu'au cœur de la plus terrestre matérialité qui ne subsistent que grâce au Shabbat.

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

## Mechivat Nefesh

Il peut arriver qu'un homme s'engage dans le service de D.ieu et commence à progresser, s'élevant de degré en degré, puis qu'il ait subitement l'impression de s'être éloigné de la sainteté, de se trouver « aux extrémités de la terre et des mers lointaines ». Car il voit que des mauvaises pensées, des passions et des fantasmes émergent à nouveau, alors qu'ils n'étaient pas venus le perturber depuis des jours, voire des années. Que son cœur ne faiblisse pas à cause de cela, car parfois ce déferlement de pensées étrangères a pour objectif son bien le plus parfait ! En effet, ayant déjà atteint un niveau qui le rend extrêmement proche de la sainteté, et souhaitant s'y ancrer encore plus profondément, il ne peut y arriver avant de revenir aux endroits détériorés dans lesquels il se trouvait auparavant, et de les sillonner, afin de réparer ce qu'il avait endommagé, et de trier et élever toutes les étincelles de sainteté qu'il avait fait bomber dans ces lieux, par ses fautes. Alors de grandes rectifications sont ainsi réalisées, semblables à celles opérées par le rituel de l'encens. C'est alors qu'il méritera de s'ancrer réellement en profondeur dans la sainteté.

**Kidoushin.com**  
VOTRE CHIDOUH SUR - MESURE

“ Ils se sont mis à rire quand je me suis inscrit sur le site...  
**Jusqu'à mes FIANCAILLES !** ”

## Nos cours et activités

*Cours à Raanana  
tous les mardis à 10h30.  
Adresse : 5, rehov haShuk.  
Contact : Solijane  
au 054 22 78 321.*

*Cours à Netanya le mardi 28  
mars à 21h  
« Comment arriver zen à  
Pessah ? »  
Contact : Hannaëlle  
au 050 57 26 067*