

# Amourdubien - au féminin

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié la refoua chelema de Shulamite bat Sarah.



Réservé aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

## Parce que chaque jour compte...

Nous sommes en plein compte du Omer... ces fameux 49 jours qui nous préparent au don de la Torah au moment de Chavouot. Il est vrai que, nous les femmes ne comptons pas le Omer car c'est une Mitzva qui dépend du temps, donc a priori, cela ne semble pas vraiment nous concerner. Mais quand même ! Nous aussi attendons le don de la Torah et nous aussi nous devons nous purifier, par conséquent : chacun sa manière de s'y préparer.

Cette préparation se fait essentiellement dans notre cœur et à travers notre bouche, et comme nous en avons déjà parlé ailleurs, la racine de toute chose est la pensée. En effet, nous devons constamment travailler nos pensées et essayer de développer la notion de « *mohin degadlout* » - c'est-à-dire la notion de grandeur, de largesse d'esprit - afin de garder en tête une sagesse essentielle : celle de reconnaître Hachem dans toutes les situations et d'essayer de Le comprendre afin de s'en rapprocher pour Le servir.

Chaque instant qui passe ne ressemble pas à un autre et chaque jour tu as la possibilité d'acquérir de nouvelles compréhensions qui vont t'aider à avancer vers ta finalité. Bien évidemment comme tu le sais, nous avons toutes ces moments d'obscurité qui nous empêchent d'avancer. Même Aaron haCohen, le frère de Moché Rabbenou, a été attrapé par ses « *mohin dekatnout* » - esprit étroit – et voici l'histoire : Aaron haCohen ne voulait pas s'approcher du Misbea'h pour effectuer le service des Cohanim, car à chaque fois qu'il le voyait, il voyait un veau à la place... son esprit était hanté par la faute du veau d'or qu'il avait initiée... Et pourtant, Hachem lui avait déjà pardonné depuis longtemps cette immense faute. Pour qu'il avance et qu'il sorte de cet état d'esprit étroit, il a fallu que Moché Rabbenou lui dise : « *Renforce-toi car Hachem t'as déjà pardonné !* »

Bien sûr, tu pourrais penser et dire que cette histoire ne te concerne pas vraiment car sa faute était déjà pardonnée et en plus le Tsadik en personne était là pour le renforcer... et toi dans ton quotidien, comment faire ?! Saches que les Sages nous apprennent que nous devons être comme des funambules qui s'interdisent de regarder à droite ou à gauche, afin justement de ne jamais perdre l'objectif à atteindre.

### Guérison

- En étudiant et en approfondissant les secrets et les mystères de la Torah, on peut amener une femme stérile à devenir enceinte et guérir une maladie maligne.

- Des aliments salés aggravent la lèpre alors que l'eau de source possède la faculté de la guérir.

- Regarder le Ethrog peut guérir les maux des yeux.

Sefer Hamidot  
Refoua

Aussi, Rabbi Nathan nous enseigne que les obstacles quotidiens que chacun rencontre sont proportionnels au niveau spirituel que l'on cherche à atteindre. Donc, nous ne devrions pas nous sentir décourager quand nous voyons certaines fois que nous n'arrivons pas à progresser à cause de nos difficultés, et aussi lorsque nous voyons la masse de travail à effectuer pour se rapprocher parfois, de *quelques centimètres à peine* d'Hachem.

N'oublies pas que tant que tu gardes les « mohin degadlout », cette conscience élargie, tu arrives à maintenir une force mentale afin de ne pas être affectée par la difficulté qui justement peut t'emmener au fameux danger des « mohin dekatnout » c'est-à-dire la dépression et le désespoir qui vont affaiblir toutes tes capacités.

En fait, ce qu'Hachem attend de toi – et c'est ce qui va constituer ta protection – sont tes efforts constants afin de te renforcer au quotidien quoi qu'il arrive. Ces obstacles-là sont bien la volonté d'Hachem et Il veut que tu arrives à les surmonter. Ce n'est que dans cet état d'esprit que tu pourras exploiter chaque jour qui passe afin de te rapprocher de Lui.

Même si parfois tu n'arrives pas à prier ou faire certaines Mitzvot, ce n'est pas grave ! Fais autre chose qui peut te paraître plus simple, en essayant de faire de ton mieux pour rester connectée à HaKadosh Barouh Hou.

Ne te dis jamais qu'une journée qui a mal commencé est perdue d'avance, hasvé chalom, car cela voudrait nous emmener à penser que ce n'est plus la peine de continuer à faire des efforts pour servir Hachem or, toute ton essence et toute ta création a été faite pour que tu Le serve.

Cette fameuse phrase « *je ferai mieux demain* » : évite là au maximum ! Au contraire, prend conscience que chaque jour est un cadeau, car chaque moment compte et est important !

C'est bien là la leçon en fait de ces 49 jours du Omer qui nous enseigne l'importance de tirer le meilleur et le maximum de chaque jour quoi qu'il arrive, *car chaque jour compte*.

Chavoua tov

Yael Taieb

### Paroles du Tsadik

Quant à la question de savoir comment affronter les désirs qui nous importunent, quand on y regarde de près ils n'existent qu'au niveau de notre imagination. En effet le manger et le boire sont nécessaires à notre subsistance. Quant à la procréation c'est aussi un devoir qui nous incombe. Toutes ces choses sont nécessaires à la vie de l'homme et, par conséquent, les désirs pour eux-mêmes n'existent pas et la seule chose qui nous est demandée c'est de se comporter à leur sujet avec sainteté et pureté.

Rabbi Nahman

*Vous voulez contacter la Rabbanite Yael Taieb ?  
Pour cela, une seule adresse : mekor.hokhima@gmail.com*

## L'habillement

Le Choul'han Aroukh parle de la décence du vêtement du Juif et de la Juive. En ce qui concerne les 'Hassidé Breslev, ils ne portent pas d'habit spécial ni d'uniforme. Ils se sont toujours habillés selon la coutume juive locale, que ce soit en Ukraine, en Pologne, à Jérusalem ou n'importe où.

Rabbénou nous mit en garde contre les vêtements semblables à ceux des non-Juifs. Il s'opposait aux coûteux habits de style. « *Le port de vêtement luxueux conduit à l'orgueil et à la supercherie* », écrit-il dans le livre du Aleph-Beth.

Reb Nahman Chpielband, qui était un commerçant plutôt aisé, se fit faire une fois un beau manteau d'hiver, mais quand Rabbi Nathan le vit, il n'en fut pas content. « *Reb Nahman, fit-il remarquer, tu portes un manteau vraiment très beau. Tu ne peux pas prendre un si bel habit dans ton vieux placard. Achèteras-tu un autre placard ? Une fois que tu l'auras changé, tu voudras sans doute remeubler peu à peu toute ta maison, la redécorer ou... même en acheter une autre, plus neuve et plus belle ! Mais tu n'es pas assez riche pour ça ! Tu ne peux donc pas te permettre les dépenses occasionnées par l'achat de ton manteau...* »

On revient donc en fin de compte à ce que Rabbi Nahman décrivait dans le conte du « Maître de la Prière. » « *Bien qu'il eût un groupe hétérogène de disciples, le Maître de la Prière était capable de guider chacun d'entre eux sur le chemin qui lui convenait. Ainsi, quand il comprit qu'un certain disciple exigeait des vêtements coûteux pour servir Hachem, il les lui fournit. De même, quand il comprit qu'un autre disciple avait intérêt à se vêtir modestement, il lui ordonna de le faire.* »

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

## Cours en ligne (cliquez pour écouter)



*« L'été on a chaud  
mais dans la tête ! »*

*Yael Taieb*

## La joie

- La musique et la joie aident l'homme à déverser comme de l'eau son cœur devant D.ieu. Celui qui est toujours heureux peut facilement s'exprimer devant D.ieu et méditer comme il convient.

- La joie conduit à de nouveaux horizons de Torah. C'est un réceptacle servant à recevoir les fontaines de vitalité et de nouveautés de la Torah.

- La sainteté de la Terre d'Israël a le pouvoir de briser la force du courroux et de la mélancolie.

- Celui qui examine ses actes et se juge dans tout ce qu'il fait se libère des sentences rigoureuses qui pesaient contre lui. Il sera tellement heureux qu'il se mettra littéralement à danser de joie, ce qu'il ne peut faire s'il ploie sous le poids de sentences rigoureuses.

- L'immoralité provient essentiellement de la dépression et de la tristesse. C'est par la joie qu'on se purifie. D.ieu aide celui qui est heureux à garder l'Alliance.

Conseils de Rabbenou

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



## La tefila de la semaine

*Être sauvé de la colère*

Mon D.ieu et D.ieu de mes pères, Eternel débordant de bonté, de mansuétude et de bienveillance, puisse-Tu vouloir me venir en aide, me prémunir et me sauver de la colère, de l'animosité et de toutes sortes de tendances à tenir rigueur. Par miséricorde, préserve m'en continuellement. Et même si, D.ieu garde, je me trouvais sous l'emprise de la colère, accorde-moi Ta protection pour que jamais cette colère ne m'entraîne à la moindre cruauté. Bien au contraire, aide-moi à briser cet emportement et à le transformer en compassion. Et ce, afin d'acquérir le mérite de dominer mon mauvais instinct, de juguler la colère jusqu'à la faire se muer en indulgence, et de redoubler de compassion précisément là où j'aurais voulu m'emporter, D.ieu garde. Mon D.ieu, assiste-moi pour que jamais je ne cède à la colère, car cela équivaut à adorer un dieu étranger, puisque celui qui s'y sacrifie est comparable à un idolâtre.

Tu sais à quel point il nous est difficile de combattre et de vaincre cette mauvaise tendance qu'est notre inclination à la colère et à tenir rigueur. Car lorsqu'elle nous embrase, nous perdons presque la raison et sommes incapables de contrôler l'incendie dévorant de la rage. Aussi, pour la gloire de Ton Nom, accorde-nous toujours Ta protection et Ta sauvegarde, Ta miséricorde et Ton infinie clémence, pour nous aider à réprimer et à éliminer ce mauvais trait de caractère qu'est la colère.

## Mechivat Nefesh

Lorsqu'un homme est appelé à s'élever de niveau en niveau, il doit connaître une chute avant l'élévation. Car la chute a pour but l'élévation. A partir de ce principe, chacun peut comprendre combien il doit se renforcer dans le service divin et ne jamais perdre espoir à cause de toutes les chutes et les déclinés possibles. Car s'il s'efforce et reprend courage sans en tenir compte, d'aucune manière et quoi qu'il lui arrive, il méritera finalement que toutes les descentes se transforment en grandes élévations, puisque la chute a pour but l'élévation.

Il y aurait beaucoup à dire à ce sujet, car quiconque connaît une chute, quelle qu'elle soit, pense à tort que ces paroles ne le concernant pas vraiment. Il lui semble qu'elles n'ont pas été formulées à son sujet, mais qu'elles conviennent aux personnes ayant atteint un haut niveau spirituel et qui s'élèvent constamment d'un degré à un autre !

Mais en réalité, sache et crois que tout ce qui a été dit concerne même celui qui est le plus insignifiant, fut-il le pire des pires, car D.ieu est bon pour tous, constamment.

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

“ J'ai trouvé mon chidouh sur **Kidoushin, et vous ?** „