

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 et d'Aaron Lev ben Rivka.



Réservé aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

« Et ce sera pour lui une guérison... »

Cette semaine, j'aimerais te parler d'éducation... Comme nous l'avons toutes appris : "Il est interdit de voler" et nous essayons véritablement d'éduquer nos enfants à être droits et à respecter cette loi.

Mais, sais-tu que nous sommes tous des voleurs en réalité ?! Avec tous les livres d'éducation qui ont été écrits, nous aurions tous dû être des êtres parfaits... mais la Torah nous apprend une chose : le meilleur moyen d'éduquer un enfant c'est d'être son exemple vivant, et ça ce n'est vraiment pas évident !

La Guémara nous dit qu'un homme n'a pas le droit de profiter de ce monde ci, sans faire de braha (bénédiction) et tout celui qui agit ainsi, c'est comme ci qu'il profitait des objets sacrés qu'il y avait dans le Temple... Aussi, on sait que celui qui touchait les objets du Temple était excommunié du monde futur...

Alors quoi, quand je mange sans braha ça marche comment ?!

Sache qu'Hachem ne demande ni paiement ni rien pour tout ce qu'Il t'offre... il demande qu'une braha ! En fait, la braha c'est une sorte de CB illimitée... et encore mieux : plus tu l'utilises et plus tu comptabilises des points qui te seront valables dans le Olam hAba. Mais, si tu n'utilises pas ta CB c'est du vol à Ses yeux (je nous souhaite la même chose pour nos maris ☺)

La Guémara ajoute : tout celui qui profite de ce monde sans braha c'est comme si qu'il volait Hachem et toute la communauté d'Israël, c'est également comme si qu'il volait son père et sa mère...

En fait, pourquoi est-ce si grave ?!

Selon la Torah, prendre sans faire de braha équivaut au titre suivant : "Etre l'ami du destructeur"; tu comprends donc en fait que lorsque ton enfant te voit manger sans braha, sans dire merci à celui qui t'a donné cette nourriture, inconsciemment tu lui apprends que prendre quelque chose sans permission et sans dire merci ce n'est pas très grave en fin de compte... Et tu connais le dicton "Qui vole un œuf, vole un bœuf..." !

La joie

- Quand une personne accomplit une Mitzva dans la joie, c'est un signe que son cœur est entier avec D.ieu.

- La dévotion amène la joie. La joie ouvre le cœur.

- Celui qui est habitué à la frivolité s'éloigne de la grandeur de D.ieu.

- Celui qui rend le Tsadik célèbre méritera d'être joyeux.

- Celui qui est toujours joyeux réussit.

Sefer Hamidot
Simha

Pire encore, sais-tu que faire la braha d'une manière mécanique entraîne des choses catastrophiques et notamment la pauvreté... ? Alors qu'en fait, Hachem ne veut qu'une seule chose : nous donner le meilleur ! Toute cette abondance n'a été créée que pour toi, tu n'as qu'à dire "s'il te plait" et "merci" !

Peut-être ne connais tu pas toutes les brahot, aujourd'hui tu peux les trouver très facilement sur internet, n'hésites pas à les imprimer pour les avoir toujours sur toi, et rapidement tu les connaîtras.

Connais tu la braha de "Acher yatsar" ? Nous disons cette braha en sortant des toilettes. C'est une braha très importante pour la guérison de l'âme et du corps, voici la traduction : *"Béni Tu es, Hachem, notre D., Roi de l'univers, qui as façonné l'homme avec sagesse et disposé en lui de nombreux orifices et de nombreuses cavités. Devant le trône de Ta gloire, il est manifeste, évident, que si l'un d'eux venait à s'obstruer ou à s'ouvrir, on ne pourrait survivre et se tenir devant Toi, ne serait-ce qu'une heure. Béni Tu es, Hachem, qui guéris toute créature et agis prodigieusement."*

Quelle magnifique braha, mais quel magnifique cadeau aussi qu'Hachem nous a offert que de nous éduquer à dire merci pour chaque choses même si elles peuvent nous paraître évidente...

Les Sages nous ont fait une promesse : celui qui fait attention à faire les brahot avant et après manger comme il faut, la sainteté rentrera en lui, il sera appelé Grand Homme, "Hassid" (tdr : homme pieux) et il aura tout dans sa vie...

Mais que veut dire "comme il faut" ? C'est prendre le temps de comprendre ce que l'on dit (regarde la traduction en français) et prendre le temps de faire un arrêt au moment où on le dit.

J'ai gardé le meilleur pour la fin : celui qui fait les brahot comme il se doit, il lui est assuré que tous les aliments qu'il mangera ne lui causeront jamais de problème de santé, bien au contraire : les aliments et les boissons seront pour lui une guérison de toutes les souffrances qu'il peut avoir dans sa vie.

Chavoua tov

Yael Taieb

Paroles du Tsadik

« On est obligé de définir la chose et de la désigner par le nom de bien, car si l'on veut que le monde sache de quoi il s'agit, on ne peut pas lui donner une autre désignation. Mais en fait même le mot bien ne convient pas, car ce qui attend ceux qui ont droit au monde futur dépasse de loin la notion de bien. Cependant la seule manière de décrire ce genre de félicité est de parler du bien réservé aux Justes, mais en vérité, tant qu'il demeure dans son enveloppe corporelle nul ne peut s'imaginer de quoi il est question. »

Rabbi Nahman



Comment manger.

« La table de l'homme est comparée à un autel, elle le purifie de tous ses péchés ». Si c'est ainsi, la manière dont nous mangeons a certainement de l'importance. Rabbi Nahman enseigne « Prends l'habitude de manger en toute sérénité, tiens-toi bien à table... Même quand tu te trouves seul, mange avec la même dignité et le même respect que si quelqu'un d'autre se trouvait en ta compagnie »...

Rabbenou fait les mêmes recommandations en ce qui concerne le jeûne... « La valeur principale du jeûne se vérifie dans la façon dont on le rompt : n'avale pas goulûment la nourriture, consomme-la plutôt dans le calme et la sérénité ».

Il est également important de ne pas manger quand on est sous le coup de la colère. Il faudrait éviter de s'asseoir à table si on est vraiment contrarié et s'efforcer, dans toute la mesure du possible, de ne pas se mettre en colère pendant le repas. Le siège de la colère se trouve dans le foie, l'organe le plus associé au sang. Le foie symbolise également Essav, dont le pouvoir réside dans l'épée qui fait couler le sang. Le courroux donne donc du pouvoir à Essav, incarnation des forces du mal. En revanche, en maîtrisant sa colère, on renforce son intelligence.

Il existe un certain nombre de choses que nous pouvons faire pour nous assurer que le Pharaon et ses acolytes n'exercent aucune influence sur la nourriture que nous consommons. Nous pouvons, par exemple, nous laver les mains avant le repas, réciter toutes les bénédictions nécessaires, nous engager dans l'étude de la Torah (entre les plats) etc... autant de choses qui ajoutent de la sainteté à nos habitudes à table.

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

Cours en ligne (cliquez pour écouter)

« Laisser faire Hachem ? Oui mais... » Ton "mais" veut dire qu'il y a un espace vacant donc un espace Sans Hachem !

Yael Taieb



La vie de Rabbi Nahman

Dès son enfance, il lui vint à l'idée de se séparer du monde et de briser en lui les plaisirs que lui procurait la nourriture, mais il n'avait pas encore atteint la maturité suffisante et il lui semblait impossible de rompre ses habitudes de manger matin, midi et soir. C'est la raison pour laquelle il s'imposa d'avaler ce qu'il mangeait sans le mâcher, d'ingurgiter les aliments tel quel afin de ne pas en sentir le goût. C'est ce qu'il fit et c'est ce qui provoqua un gonflement au niveau du cou, nommé en yiddish « Quishwalline », il n'avait alors que six ans. Et j'ai entendu de la bouche d'un juste éminent qu'il avait lui-même adopté cette conduite, avaler la nourriture sans la mâcher, mais pas, loin de là, aussi précocement que Rabbi Nahman, de mémoire bénie.

Eloges de Rabbenou

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



La tefila de la semaine

Louer D.ieu

Dans Ton immense bonté et parmi Tes nombreux bienfaits, Tu as déjà commencé à révéler au monde Ta divinité ; Tu as, avec les Justes authentiques, montré comment T'adresser louanges, hymnes et supplices ; et Tu as enseigné Tes noms sacrés. Tu as également décidé de nous permettre d'appuyer nos requêtes en invoquant Tes attributs et Ta majesté, et c'est grâce à cette seule chose que nous avons l'espoir de T'approcher vraiment et de Te connaître d'un cœur entier.

Alors donne-moi, ainsi qu'à Ton peuple Israël dans chaque génération, grâce à Ta sainte Torah, la véritable conscience sacrée : le mérite de Te chanter des cantiques et des hymnes, de me répandre en supplications avec foi et vérité, en pure et pleine conscience et avec un esprit posé, chaque jour de ma vie. Accorde-moi le mérite de m'orienter vers le vrai, de réciter Tes louanges et de m'adresser à Toi en invoquant les seuls attributs convenables à Ta majesté. Et ce, afin que mes prières soient reçues favorablement, que mes chants et ms louanges Te soient agréables, que Ta miséricorde s'éveille à mon égard, et que Tu exauces os souhaits et nous pardonnes.

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

Mechivat Nefesh

De nombreuses personnes sont effrayées quand elles lisent des livres de morale qui mentionnent la gravité des fautes et l'amertume des châtements, tels que ceux de l'enfer. Mais alors le penchant au mal les pousse ainsi à une tristesse plus intense que celle qu'elles éprouvaient auparavant, si bien que parfois, ces gens chutent encore plus de ce fait. Il arrive même que certains tombent si bas qu'ils sombrent dans de pures hérésies. Tout cela découle du fait qu'ils n'ont pas reçu l'esprit authentique des Justes éminents afin de trouver en eux-mêmes un peu de vie et de reprendre courage. Ils ont donc l'impression d'être tellement enfoncés dans leurs mauvaises habitudes qu'ils ne peuvent déjà plus se repentir. Aussi, plus ils s'imprègnent de la crainte des châtements, plus ils se dévalorisent à leurs propres yeux, ce qui représente principalement le combat contre Amalek à chaque génération. Cependant, D.ieu a pitié de Son peuple et l'illumine prodigieusement, par l'intermédiaire des Justes de la génération, d'une crainte relevant du Messie, qui provoquera la crainte de D.ieu avec une telle sagesse qu'elle sera bénéfique même pour le pire des pires.

Kidoushin.com
VOTRE CHIDOUH SUR - MESURE

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