

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié la refoua chelema de Sol bat Rahel.



Réservé aux femmes exclusivement

Leïlouy Nishmat Zara bat Tourkia

Régénération

J'aimerai développer avec toi une notion qui m'a personnellement beaucoup renforcée à l'époque où je l'ai découverte. Je pense que tout comme moi, elle t'aidera...

Rabbi Nahman nous enseigne que parfois, un homme peut chuter et s'éloigner d'Hachem à cause de la vérité dans laquelle il se trouve, c'est-à-dire : il sait qu'il a fait des choses dans sa vie, qui ont pu détruire et abimer...

Et plus encore : à partir du moment où il a pris conscience de ses actes (ou de ses dires...), il s'aperçoit en fait, qu'il n'est toujours pas sorti de sa galère malgré sa prise de conscience et pire encore, il ne voit vraiment pas comment il va s'en sortir car il est trop attaché à sa galère... !

Alors bien évidemment, il tombe en depress' et se décourage de lui-même... Bref en deux mots : il ne peut plus se supporter.

J'imagine bien que tu as du le ressentir au moins une fois dans ta vie et ça t'as sûrement mise 10 pieds sous terre !

Et là, tu pourrais me dire : « Ok, je ne vois pas en quoi Rabbi Nahman nous annonce une « bombe » et je ne vois pas non plus en quoi cette notion va changer la vision de ma vie... »

Alors je continue. Rabbi Nahman ajoute : *un homme a pu s'éloigner considérablement d'Hachem et lorsqu'il en prend conscience il en arrive à une depress', ce qui va l'emmener encore plus à s'éloigner de Lui ; mais en vrai, il faut s'éloigner d'une telle vérité !*

Quelqu'un a compris ce que Rabbenou a voulu dire ? Bon, développons ensemble ☺

C'est vrai que tu as pu faire toutes les *averot* de la terre (et pas une fois ou deux d'ailleurs...) d'une manière consciente ou pas, et tu as sûrement dû même prendre plaisir à les faire certaines fois (on ne va pas te juger et on va dire que si on était à ta place on aurait fait autant et même plus ;) que D.ieu nous en préserve.)

Difficulté à enfanter

- La femme qui mange des radis durant sa grossesse aura des difficultés à accoucher.

- Il faut éloigner ses enfants de la maison durant le travail. Il faut lui souffler à l'oreille les lettres du Nom Sacré SAQ (Youd Vav Daleth Hey Youd, Vav Alef Vav, Hey Youd). Il faut lui souffler à l'oreille les lettres Pé Vav Ayin Hé (du nom de Pou'ah).

Sefer Hamidot
Kichouy leled

Ça, c'est ta réalité du moment et elle te fait mal. Mais Rabbenou nous enseigne que si cette réalité te rentre dans un désespoir et une tristesse, tu dois faire comme si que cette réalité n'existait pas : la mettre de côté, ne regarder que les belles facettes qui font parties de toi (ne me dis surtout pas que t'es black à 100% c'est un mensonge absolu !) et te régénérer en allant chercher au plus profond de toi-même s'il le faut.

Tu comprends bien que cette notion est une véritable nouveauté, en réalité, Rabbi Nahman vient mettre à coup de pied à toutes ces idées pourries qu'on nous a inculquées depuis la nuit des temps... Idées qui sont ancrées en nous mais totalement fausses en plus d'être obsolètes.

Comprends que cela ne sert à rien de te lamenter sur ton passé (quand je dis le passé, je parle aussi d'il y a 10 minutes, pas forcément de l'année dernière) car il est derrière toi, et que ce passé aussi noir soit-il ne t'appartient pas car à ce moment-là, tu étais habitée par ce que l'on appelle le « rouah chtout » : l'esprit de folie.

HaKadosh Barouh Hou n'attend qu'une chose, lorsque tu prends conscience de ta vérité, que tu puisses être capable de Lui dire : « *Oui, c'est vrai, j'ai fauté contre moi-même, contre Toi, mes actes m'ont éloignés de nous, mais à présent, je veux rentrer à la maison... alors prends-moi la main, et remets moi à ma place dans Ton palais.* »

A cet instant même, c'est fini. Hachem efface tout, Il fait ce que l'on appelle aujourd'hui « reset ». La seule chose qu'il te reste à ce moment-là c'est donc le meilleur de toi-même, tes belles actions, tes bonnes pensées...

Tu dois absolument te convaincre à chaque instant, qu'HaKadosh Barouh Hou ne nous a jamais laissé tomber et ne crois surtout pas que tu es la pire des pires, car je voudrais quand même que tu te rappelles qu'au moment où Hachem a délivré le Am Israël d'Egypte, on ne peut pas dire qu'ils étaient au top dans leur service divin... et pourtant !

Alors tu vois, en réalité si tu te penches un petit peu sur notre Torah, tu t'apercevras que les comptes d'Hachem ne sont pas comme les tiens et non, cette vérité absolue qu' $1+1=2$ n'existe pas chez Lui.

Voilà la bombe, maintenant tu as deux solutions :

1. Schéma classique : tu prends conscience de ta situation, tu rentres en depress' et D.ieu seul sait où cela te mènera...en un mot : qu'Hachem t'aide.
2. Tu optes pour cette solution tout à fait nouvelle et plus originale où tu te dis : « *Ok j'ai fauté, so what ?* »

A guten Shabbos

Yael Taieb

Paroles du Tsadik

« Les gens ont tellement de questions à l'adresse de D.ieu ! Combien grand est le bonheur et le bien-être de celui qui est parvenu à envisager les choses dans leur plénitude. Lorsqu'il fait le point, il est clair et évident pour lui qu'il n'y a rien à redire contre D.ieu, car D.ieu agit avec justice et droiture. »
A nous d'être conscients qu'il est totalement impossible de comprendre Ses voies et la manière dont Il dirige le monde.

Rabbi Nahman



La tenue d'une femme doit plaire à son mari

La *Guemara* rapporte qu'un jour, Abba 'Hilkia fut de retour de voyage dans sa ville et que sa femme alla à sa rencontre. Avant de sortir, elle se para de bijoux en quantité supérieure de ce qu'elle avait l'habitude de faire en dehors de chez elle. La *Guemara* rapporte ensuite que les disciples d'Abba 'Hilkia remarquèrent ce détail et demandèrent à leur Maître pour quelle raison sa femme avait agi ainsi alors qu'il lui était inhabituel de sortir dans cette tenue. A cette question, Abba 'Hilkia répondit « Elle s'est parée de cette manière afin que je ne pose pas mes yeux sur une autre femme ». En disant cela, il sous-entendit qu'il est de la responsabilité d'une femme d'avoir, même en public, une apparence telle qu'elle suscite le contentement et la satisfaction de son mari.

Il est regrettable toutefois de voir certains maris qui veulent que leurs épouses aient l'air particulièrement beau et séduisant... Ils pensent que leurs épouses devraient montrer à tout le monde tout ce qu'ils aiment les voir porter lorsqu'elles sont à la maison. Cette attitude entraîne beaucoup de *pitsout*.

Il est malheureusement très triste de constater que certaines jeunes femmes qui, lorsqu'elles étaient jeunes filles, s'habillaient avec raffinement et selon les règles de la *Halakha*, semblent perdre tout sens de la « *tsniout* » durant la première ou les deux premières années qui suivent leur mariage, avec l'excuse fallacieuse que « *Je dois m'habiller ainsi pour faire plaisir à mon mari* ». Même si cela était vrai, ce devrait être uniquement pour la maison et non pour s'embellir devant les autres, quand leur apparence risque d'éveiller la jalousie et d'entraîner les hommes à transgresser l'interdit de la Torah de « *velo tatourou a'haré einékhem* » et à causer des torts considérables à la *kedouchat Israël* !

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 nourriture

- Ne mange jamais au-delà de tes besoins. Si tu manges sans en éprouver la nécessité, cela peut être très nuisible. Même la nourriture nécessaire au corps s'ajoute alors au superflu et cause de grands dommages.
- Celui qui mange avec excès ressemble à un animal. Etre un homme, c'est manger seulement ce qui est nécessaire. Une nourriture excessive provoque la fièvre, qui peut être causée également par la consommation de nourriture encore inadéquate pour l'homme.
- La gourmandise est l'une des trois convoitises qui détruisent la capacité du cœur à craindre et vénérer l'Éternel, les deux autres étant le désir de richesses et l'appétit sexuel. Chacune des trois fêtes de l'année exerce une influence spirituelle sur ces désirs et les élimine. Pessah élimine la cupidité, Chavouot la concupiscence et Souccot la gourmandise. Qui célèbre Souccot comme il se doit, crée une illumination qui peut l'aider à maîtriser son appétit excessif et le fait retrouver sa crainte de Dieu et la possibilité de prier.

Conseils de Rabbenou

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



La tefila de la semaine

Glorifie-Toi de nous

Puissions-nous approcher les Justes authentiques, capables de révéler à quel point Tu Te glorifies d'une somptueuse parure qui est Ton peuple Israël, à chaque génération, comme il est écrit : « Israël, c'est en toi que Je Me glorifierai. » Combien Tu Te glorifies par la sainte entité collective Israël, qui orne de splendeur toute Ta Majesté, car Tu nous as choisis parmi tous les peuples et élevés d'entre les cultures ! Combien Tu Te glorifies par chacun de nous en particulier, du pire des pires jusqu'au plus grand des pécheurs qui, dès l'instant qu'il revendique le nom Israël, devient un joyau que Tu portes pour rehausser Ta gloire, augmenter Ta Toute-puissance et sublimer Ta majesté ! Et combien Tu Te glorifies par les actes vertueux et moindres gestes louables de chacun de nous qui sont autant de pierres enchâssées dans le somptueux habit de Ta grandeur ! La magnificence de Tes atours glorieux sera mise en lumière par les Justes authentiques, et ainsi se révéleront toutes les volontés qui étaient Tiennes lors de la création du monde. Car la création, de manière générale, et celle de chaque créature en particulier, ont pour seule raison d'être Ta glorification, l'élévation de Ton Nom, l'exaltation de Ta grandeur et la sublimation de Ta majesté par Ton peuple Israël.

Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan

Mechivat Nefesh

Parfois, l'homme chute dans des lieux si éloignés de la sainteté qu'il est en quelque sorte impossible d'y trouver la divinité, car il est dit au sujet de tels endroits : « Et Ma gloire, Je ne la cède à nul autre. » Pourtant en réalité, ces endroits reçoivent eux aussi une vitalité provenant de D.ieu. Cependant, la vitalité divine qui réside en ces lieux est d'une dimension sublime : « la parole hermétique »
(*Maamar Satoum*).

C'est pourquoi, la recommandation principale adressée à cet homme est de rechercher et appeler l'Éternel aussi bien de là-bas, car en réalité, D.ieu S'y trouve également, mais Il est dissimulé. Il n'est donc pas possible de L'y trouver par quelque raisonnement qui soit, hormis par le fait de L'appeler et de Le rechercher sous la forme interrogative : « Où donc est le lieu de Sa gloire ? »

Ainsi, quiconque désire réellement pénétrer les chemins de la sainteté ne pourra le faire pleinement qu'en étant mis à l'épreuve en chutant dans de pareils lieux, et en se renforçant comme nous venons de l'exposer. Il méritera alors que sa chute l'entraîne au sommet de l'élévation.

**VOUS ÊTES ENCORE
CELIBATAIRE
CETTE ANNÉE ?
PROFITEZ-EN
ÇA NE VA PAS DURER.**



Kidoushim.com
VOTRE CHIDOUH SUR - MESURE.

Nos cours et activités

*Cours à Tel Aviv
Mercredi 15 février
21h au 36 boulevard Rothschild
Contactez Stéphanie
au 053 708 0355.*

*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.*