

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

Ce feuillet est dédié à leïloy nishmat du bébé Haya Zissel Baron ז"ל ה"ד



Réservé aux femmes exclusivement

Leïloy Nishmat Zara bat Tourkia

## L'amour avec un grand A !

Le premier Beth Hamikdash a été détruit à cause de trois principales fautes : les relations interdites, le meurtre et l'idolâtrie. Suite à cela, nous sommes partis en exil pendant 70 ans... puis, Koresh nous renvoie de Bavel pour reconstruire notre Temple. De là, nous comprenons que ces trois fautes avaient été réparées.

Le second Temple a été détruit à cause de la haine gratuite, et ça fait plus de 2 000 ans que nous n'avons pas réussi à réparer cette faute. Il est écrit que « Chaque génération où le Temple n'a pas été reconstruit, c'est comme si qu'il était détruit à nouveau ».

Nous sommes donc plongés dans la haine et non dans l'amour. Mais, qu'est-ce que l'amour ? Pourquoi est-ce si important ? En fait, l'amour c'est un plaisir ou une souffrance ? Tout le monde a besoin d'aimer et d'être aimé. C'est censé être un plaisir, ça vient d'un endroit très profond en toi, l'amour pur c'est le bonheur total ! Selon la Torah, le plaisir est une *résultante* de l'amour, mais ce n'est pas la *raison* de l'amour. Il est écrit dans la Torah que l'on se doit de ressembler à Hachem. Qu'est-ce que cela veut dire ? Hachem n'a ni corps ni forme. En fait, nous devons ressembler à Hachem dans ses midots (ndt : traits de caractères), c'est cela « se coller » à Lui d'une manière spirituelle.

Hachem nous aime et nous donne sans limite, et c'est bien ça l'amour véritable ! Quand on aime, on se sent « obligé » de donner, pourtant, personne ne nous y oblige : c'est un sentiment qui nous pousse à donner naturellement. Plus un homme se rapproche d'Hachem et plus il va se parfaire. Il y a deux formes de dons : 1/Par intérêt, en attendant un retour après. 2/Donner sans réfléchir, sans rien attendre et sans même *penser* à recevoir quelque chose en retour.

La seconde forme c'est se rapprocher des midots d'Hachem, car Il nous donne sans rien attendre en retour, et même s'Il nous demande des mitzvot, comprends-bien que ce n'est pas pour Lui : Il n'en a absolument pas besoin !

C'est uniquement pour ton bien, car en tant que Créateur Il sait pertinemment ce qui est bon pour toi. Nous devons être capables de faire les choses (les mitzvot) sans rien attendre, même si en réalité, on sait que nous serons récompensés par nos mitzvot. Dans un couple, il faut réussir à vivre en suivant le principe : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », à savoir : pouvoir donner sans rien attendre. Si chacun suit ce principe, le couple sera véritablement heureux, car chacun essaiera de renverser le monde pour l'autre. Le but de l'amour n'est pas d'avoir du « plaisir » mais de ressembler à Hachem qui nous aime sans condition.

### Crainte d'Hachem

- Celui qui ne se considère pas intelligent peut arriver à acquérir la crainte d'Hachem.

- Se couvrir la tête amène la crainte d'Hachem.

- Hachem accomplit des miracles à celui que Le craint toujours.

- Le fait d'étudier le Code la loi Juive (Halakha) amène la crainte d'Hachem.

Sefer Hamidot  
Yitrah

A1, A13, A19 & B3

Nos générations précédentes avaient la joie de vivre car ils étaient dans le don. En revanche, la nouvelle génération ne fait que prendre, et c'est cela qui crée notre malheur. En tant que parents, nous faisons souvent cette erreur : ne faire que donner. Mais si tu n'éduques pas ton enfant à donner, mais qu'à prendre, il sera toujours malheureux. Certains parents pensent que c'est normal d'être les esclaves de leurs enfants... en fait il faut complètement les associer aux tâches de la maison.

Le grand responsable de ce manque de joie de vivre, de ce malheur, est l'abondance... On ne sait plus faire face à ce que nous arrivent. De nos jours, les jeunes sont vides de l'intérieur, ils sont toujours à la recherche de quelque chose qui pourrait combler ce vide. Un jeune garçon et une jeune fille pensent s'aimer en se rencontrant, pour remplir leur vide intérieur respectif, mais en réalité : comment peut-on savoir si c'est de l'amour véritable ? L'Amour c'est être encore capable de voir les manques et les défauts de l'autre, se dire que nous pouvons vivre avec en travaillant nos traits de caractères. C'est aussi garder notre tête et nos idées en place. La passion quant à elle, nous emmène à ne plus avoir les idées en place, à tel point que l'on ne voit même plus les défauts de l'autre : il est parfait. C'est un danger de construire dans ces conditions car nos idées ne sont plus claires.

Qu'est-ce que la haine gratuite ? Tu ne peux pas détester une personne que tu ne connais pas et que tu n'as jamais vue, donc ce n'est pas « gratuit ». En général, tu peux avoir de la haine parce qu'une personne t'as fait du mal, et donc tu as toutes les raisons de la détester. Mais, Hachem nous enseigne que si quelqu'un t'as fait du mal, tu te dois de lui faire un din Torah, mais en aucun cas, tu pourras le détester, car ça c'est anti-Hachem ! Il faut détester les mauvaises actions, mais pas la personne elle-même car c'est un Juif et qu'Hachem l'aime quoi qu'il. La haine peut rendre une personne très mauvaise, elle lui enlève la clarté d'esprit. A ce moment-là, on peut tomber très très bas...

Le yester ara te donne une sorte de bien être, mais tout ça, c'est dans l'imaginaire. En fait, il t'aveugle et trouble ton esprit et tes idées : il te fait croire que tu vas prendre du plaisir un instant. Mais, ce plaisir est éphémère. Juste après, tu descendras très bas et tu prendras conscience que ce plaisir t'as éloigné d'Hachem. En revanche, Hachem Lui, te donne un véritable bien être dans la réalité, car c'est ta néchama et non corps qui en profite. Et ta nechama, c'est ta vitalité !

Comment peut-ton faire face à ce fameux yetser ara? Ce n'est qu'en se renforçant dans la émouna, et en se rappelant qu'Hachem nous aime, et qu'Il est derrière tout : même au plus profond de l'obscurité, il se tient, juste là.

Bien évidemment, tu peux te poser des questions sur la manière dont les choses sont dirigées chez Hachem, et tu te demandes même parfois comment peut-Il laisser des atrocités arriver sur Ses enfants ? Rappelle-toi, Lui seul connaît le début et la fin de chaque histoire : à toi de jouer ta partie de l'histoire.

N'oublie pas : il faut réussir à souhaiter aux autres tous les jours, ce que l'on se souhaite pour soi-même. C'est un véritable exercice mental, mais il nous fera beaucoup de bien à notre néchama et à notre corps. Un homme qui essaye de rechercher quel est le besoin de l'autre, c'est une preuve de grandeur, et c'est cela se rapprocher d'Hachem. Alors, toi, t'es plutôt amoureuse ou passionnée ? J'attends ton retour....

### Tévila des ustensiles

*On doit également faire la Tévila (immersion dans un Mikvé) d'ustensiles en faïence, en terre cuite ou en porcelaine mais sans prononcer de Bérakha.*

*Les ustensiles en bois ne nécessitent pas de Tévila.*

*Avant la Tévila, on doit bien nettoyer l'ustensile et décoller l'étiquette.*

*Attention : une erreur s'est glissée dans le précédent numéro : la Bérakha se fait avant l'immersion et non pas après.*

*Chouf'hane Arouh*

*Vous aussi envoyez-nous vos histoires.*

*Pour cela, une seule adresse : mekor.hokhama@gmail.com*



## Or Haganouz

*Arrivé au kever de Rabbi Nahman, ils me disent qu'il s'agit d'une usine de sainteté, pas de problème ; mais dans toute usine, il y a une pose pour laisser les ouvriers se délasser et chaque fois que j'é mets cette hypothèse de prendre quelques minutes pour s'arrêter, j'ai l'impression de parler à un mur : ok ils veulent prier, étudier mais pourquoi crier, hurler ou sauter ?! Alors que tous les environs tremblent à leurs mouvements verticaux...*

*Je peux vous témoigner qu'ils ne sont pas tous sportifs de par leur corpulence, on peut comprendre que l'effort physique ne fait pas partie de leur hobby préféré ou qu'ils n'ont jamais vu un terrain de sport, et pourtant... ; Je suis resté hors de la synagogue parce qu' à l'intérieur, on est serré comme des sardines. Je suis sûr qu'à la coupe du monde on n'est pas autant de spectateurs au centimètre carré !*

*J'attends avec impatience que se termine la prière, il n'y a pas de fin et ma patience a ses limites car mon envie se résume à manger et ensuite me coucher comme n'importe quelle fête du calendrier, n'est-ce pas qui est le principal ordre Ménou'ha, repos ?!*

*Je regarde mon frère à table, qui m'a tiré de ma bande pour aller à Ouman et je lui chuchote « Je meurs de faim car je n'ai rien mangé depuis ce matin et je voudrais bien grignoter un truc avant de me coucher ». Il me sourit et me fais signe que bientôt on passera au repas ; je le connais ce bientôt, car il peut durer deux heures ; si seulement ils entendaient les gargouillements de mon estomac, ils m'auraient servi directement le repas, mais le fait qu'ils soient concentrés sur leur activité spirituelle sans entendre les signes techniques de mon état physique fait qu'ils en oublient les vanités des petites gens comme moi qui s'arrête à des bassesses physiques.*

*Ils ne sont pas concentrés à ce bas monde mais à des milliers de kilomètres de moi et de mes grossiers besoins basiques : ils peuvent prier des heures pour s'émouvoir, ils sont complètement illuminés et moi, j'ai à peine la force d'ouvrir mon livre de prière.*

*Qu'est-ce qui les rend tellement heureux ?! Ils feraient tout pour aller à Ouman en payant cher leur séjour et ce n'est pas de tout repos alors qu'un voyage aux States est relativement pas cher comparé aux billets d'Ouman à Roch Hachana, plutôt que de venir dans ce trou perdu.*

*Quelques minutes avant l'entrée de la fête, je me suis éloigné de tous les 'hassidim et surtout loin de mon frère et commençais à fumer avec joie ma dernière cigarette avant l'entrée de Chabbat, quelle attitude bizarre d'interdire de fumer Chabbat quand tombe le même jour la fête du nouvel an , alors que Yom Tov qui n'est pas Chabbat est permis de fumer pour le pompier de service que je suis, ce n'est pas trop clair! Peu importe, soudain après quelques bouffées de nicotine, un 'hassid essoufflé et transpirant du dernier arrivage de l'aéroport de Kiev s'est approché ; de peur de sa réaction de me voir fumer, en pensant que je transgressais la fête, j'ai jeté immédiatement mon mégot à peine entamé et ai fait semblant de prier mais il m'a exclamé « S'il te plait garde moi mes affaires, je me trempe et je reviens » et sans attendre de réponse de ma part, il posa ses sacs et fit volte-face puis disparut...*

## La nourriture

*- Si l'individu consomme en toute dignité une nourriture pure et conforme aux lois diététiques, en la mâchant lentement et suffisamment, il verra ses facultés mentales se développer et sa sottise diminuer. Mais s'il se nourrit comme un gloton, son intelligence fera place à la sottise et à la lumière du Tsadik ne l'atteindra pas. Il ne pourra plus puiser chez le Tsadik l'amour et la crainte d'Hachem.*

*- Chaque fois que tu ressens soudain une très forte envie de manger, sache que c'est là le signe qu'il existe des forces qui te haïssent. Cet appétit soudain provient de la partie animale de ton être. Tu te dois de briser cet instinct animal. Tu te libéreras alors de l'emprise de ceux qui te haïssent.*

*- Quand on sombre dans la gourmandise, c'est le signe certain que l'on s'éloigne de la vérité. Celui qui en est victime, se voit exposé à l'aspect divin de justice sévère. Le gourmand se voit appauvri, méprisé et humilié.*

*Conseils de Rabbenou*

*Suite au prochain feuillet...*

*Tiré du livre « Or Haganouz » - Merci à Esther S. pour la traduction*

Pour dédier un numéro ou envoyer vos questions à yael taieb,  
une seule adresse : mekor.hokhma@gmail.com



## Pureté familiale

Lois des vessatot\* : le yom ahodesh (jour du mois)

Puisqu'il est probable que le cycle revienne à date fixe, on craindra que les règles reviennent le même jour du mois que les règles précédentes, par exemple une femme qui a eu ses règles le premier jour du mois de Hechvan craindra leurs retours le premier du mois de Kislev. Et ce jour-là, elle se séparera de son mari. Ceci n'est valable que pour les mois du calendrier juif (pour le calcul).

*\*Vessatot : afin de prévenir la survenue des règles au moment où le couple s'unit, nos Maîtres ont enseigné que le mari se retire au moment prévu de l'arrivée de la nouvelle menstruation.*

*Ces moments prévus sont appelés vessatot (cycles périodiques).*

## La tefila de la semaine

*Prière sur la nourriture*

Aie pitié de nous en Ta faveur et aide-nous. Sauve-nous et préserve notre âme. Que nous méritions d'être sauvés et totalement séparés et éloignés de toutes les sortes de nourritures interdites, des bêtes mal abattues ou qui étaient inaptes à l'abattage, des bêtes rampantes et répugnantes, de la viande avec du lait, du vin touché par un non-juif, de la graisse et du sang, du nerf sciatique, du membre d'une bête vivante, du pain enfourné par un non Juif, ou d'un mets cuit par lui, de toutes les sortes d'aliments défendus, d'eux et de leur mélange et du moindre hamets à Pessa'h. De tout, protège-nous et préserve-nous dans Ton infinie bonté, pour qu'ils ne rentrent pas dans notre bouche, et ne rendent pas impure notre âme. Pussions-nous être, nous et nos descendants propres, purs et séparés d'eux complètement. Sanctifie-nous par Ta sainteté suprême. Réalise en nous ce qui est écrit "Soyez saints pour Moi, car saint Je suis".

*Likoutei Tefilot - Rabbi Nathan*

## L'épanchement de l'âme

Lorsqu'un homme passe sa journée dans la joie, il pourra alors facilement consacrer une heure d'hitbodédouth à raconter à Hachem tout ce qu'il a dans le cœur. Mais s'il est constamment dans un état de tristesse, hasvé chalom, il lui sera très difficile de s'isoler pour se confier. Avoir un cœur brisé ou être triste, n'est pas du tout la même chose, le premier cas se situe au niveau du cœur, tandis que l'autre est au niveau de la rate qui représente le côté de l'impureté. Un cœur brisé est très précieux aux yeux d'Hachem. La tristesse est le lot de celui qui se met en colère et s'irrite contre Hachem, car Il ne répond pas à ses besoins : cet homme s'emporte et se révolte. Par contre, avoir un cœur brisé, est comparable au comportement d'un fils qui pleure devant son père, parce qu'il sent qu'il est éloigné de lui.

## Nos cours et activités

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

*Cours à Hadera  
Mercredi 29 octobre  
A partir de 21h  
Infos et contact :  
Sandra - 058 59 59 005.*

*Cours à Netanya  
Lundi 3 novembre  
De 10h à 12h  
à « l'École des femmes »  
Contactez Rivka au 058 77 05 613.*