

# Mekor Hokhma

*Perles de sagesse au féminin.*

*Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev*



*Réservé aux femmes exclusivement*

*Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia*

## Akol lé tova !

As-tu déjà entendu parler de la notion "akol lé tova" (tout est pour le bien) ? Comment peut-on affirmer une chose pareille ? Comment, moi (simple bat Israël) puis-je arriver à croire que tout ce qu'il m'arrive est pour mon bien, lorsque la souffrance est omniprésente : parnassa, souci d'éducation, déchirement personnel et intérieur, que moi seule connais ? TOUT est-il vraiment pour le bien ?!

Essayons de comprendre en faisant une similitude avec la notion du libre arbitre. Qu'est-ce que le libre arbitre ? Si je pars du principe qu'Hachem sait tout, donc il sait très bien si je vais faire mitzvah ou hasvé chalom avéra (faute), et donc si Il le sait, où est mon libre arbitre ? Donc à priori il n'y en a pas, mais d'un autre côté il est écrit que nous avons le libre arbitre. Nous arrivons à la conclusion qu'en fait, il y a deux yédia (connaissance) que l'homme ne pourra jamais atteindre totalement, car cela dépasse de très loin les limites de son intellect :

1. *Le libre arbitre*
2. *La yédia que akol lé tova*

Cette yédia se développera particulièrement dans le monde futur et à la venue du Machiah. Prenons un exemple très futuriste, imaginons que nous soyons après la venue du Machiah : *on annonce à Yehouda que son magasin, une papeterie, a été brulée avec plus de 150 000 euros de marchandises. Comble de misère : l'assurance n'est pas prête à rembourser car des défauts ont été révélés dans le tableau électrique. En entendant cette nouvelle, Yehouda se met à remercier de tout son cœur Hachem, en gardant sa simha habituelle. Il va carrément inviter ses amis et sa famille pour faire une séoudat odaya (repas de remerciement) pour cet évènement exceptionnel qu'il vient de lui arriver.*

Non, nous ne sommes pas dans une situation irréaliste, mais juste après la venue du Machiah où le dévoilement d'Hachem dans le monde sera si fort que personne ne pourra mettre en doute le bienfait de Ses actions, car nous aurons une image claire, nette et précise que TOUT est vraiment pour le bien !

Crois-le de toutes tes forces, tout ce qu'Hachem nous fait passer dans Son monde, c'est par AMOUR pour nous !

### *Les enfants*

- *Une femme pudique a le mérite d'avoir de bons enfants.*
- *Un homme ne doit pas favoriser un fils par rapport aux autres.*
- *Une segoulah pour avoir des enfants : sois humble.*

*Sefer Hamidot*

*Banim*

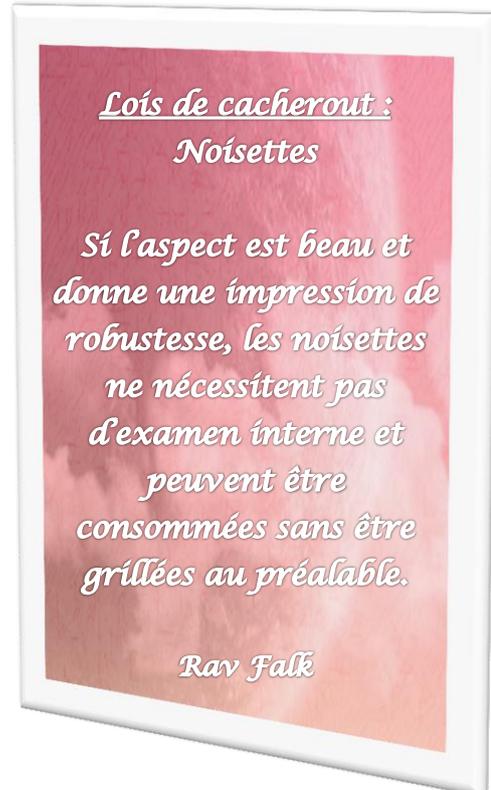
*A9, A53, B2*

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



En attendant cette merveilleuse période du Machiah, nous nous devons de développer la émouna pchouta (la foi simple) que tout est pour le bien, même si tout me fait dire le contraire. Viens, nous allons essayer de le mettre en pratique dans notre vie de tous les jours. Comment accepter avec émouna pchouta que lorsque mon mari me fait des réflexions en public, ou le comble de l'horreur, devant ma belle-mère, que D. la protège, ou qu'il me critique à longueur de journée, ou pire qu'il me fait perdre tout mon crédit devant les enfants, comment puis-je dire et accepter que TOUT est pour le bien ?

Je te comprends, c'est très dur de voir le bien là-dedans, et pourtant le bien est évident car si tu te tais devant l'humiliation, tu atteindras des niveaux spirituels sublimes ; lorsque tu brises ta colère, et que tu la transformes en miséricorde ou en compréhension, tu montres à Hachem à quel point Sa Torah t'est chère. Les prières n'auront aucune équivalence avec celles que tu aurais faites si tu avais ton chalom bayit, ce sont des pierres précieuses qui sortent de ta bouche quand tu t'adresses à Hachem le cœur brisé. Il est clair que personne ne cherche, ni ne veut vivre de telles situations : il faut aller voir des rabbanim, consulter des professionnels etc. Mais en attendant, si Hachem t'envoie ces épreuves et souffrances, tu comprends bien que la tefila est un moyen et une opportunité exceptionnelle et unique pour toi de corriger tes midots (traits de caractères).



Quel est le but de ta souffrance ?

1. *Faire pardonner tes fautes*, car tu le sais elles sont nombreuses. Mais attention, n'oublie pas qu'Hachem se trouve partout avec toi, même dans les endroits les plus retirés où tu peux être; mais à cause de tes fautes tu as créé des épaisseurs qui te plongent dans l'obscurité. Saches qu'Hachem lui-même a beaucoup de tsar (peine) quand tu es dans cet état, et Il se met à prier pour toi, car Il ne veut pas que tu te perdes.
2. *Te réveiller à la techouva*, car il est clair que sans tous ces évènements, aucune tefila ne serait sortie de ta bouche (avoue que quand tout va bien, tu as tendance à t'endormir !), et tu n'aurais aucun désir particulier de te rapprocher de Lui.

Alors, TOUT est pour le bien ? Oui, absolument. Sans ces évènements qui sont contraires à ta volonté, jamais tu n'aurais réussi à te rapprocher tellement de Lui.

Merci Hachem.  
yael taieb

*Ouman, parce que vous ne reviendrez jamais pareil !*

**Dernier appel pour notre voyage à Ouman !** Déjà plus de 40 femmes inscrites. Du 20 au 23 juin avec au programme : Rabbi Mivalednik, Rabbi Levy Itshak Berditchov, le Baal Chem Tov, Rabbi Nathan. Prix \$850 incluant transports, repas et hôtel. Contactez très vite Yael au 054 700 7389.



*Vous aussi envoyez-nous vos témoignages, paroles d'enfants et recettes.  
Pour cela, une seule adresse : mekor.hokhma@gmail.com*



## A chacune son histoire

Suite du feuillet numéro 6

*Une autre chose que je ne vous avais pas dite : depuis ma plus tendre enfance j'avais un réel canal direct avec Hachem. Je vous explique : quand on est une enfant et qu'on vit avec la peur et l'angoisse au quotidien, et que l'on se rend compte qu'on est seule face à soi-même, alors vers qui se tourne-t-on ? Vers notre protecteur naturel et suprême. Je Lui demandais souvent de nous protéger, d'exaucer mes vœux... choses qu'Il fit barouh Hachem : dès l'âge de 16 ans j'ai rencontré l'homme qui allait devenir mon époux, et à 18 ans nous étions mariés.*

*Mon mari connaissait toute mon enfance difficile, dès notre première rencontre, il a eu du mal à l'accepter mais la gentille fofolle que j'étais lui faisait probablement oublier ce côté sombre de mon histoire.*

*Une nouvelle page démarrait, j'avais enfin atteint mon but : me marier ! Comme toute suite logique relative aux belles histoires, j'ai eu mon premier enfant à la fin de notre première année de mariage. Et là je vous entends dire : « Wow ! Quelle belle histoire, et quel dénouement ! » Mais en réalité, c'est à ce moment que le véritable travail de construction personnelle a commencé.*

*Mon mari et moi nous nous aimons très fort, et c'est en grande partie ce qui nous a permis d'avancer ensemble, mais notre vie de couple, n'a pas du tout été un long fleuve tranquille ! Lui aussi a eu son lot : parents divorcés, violentes disputes à la maison, père absent ; en bref, à nous deux c'était un vrai roman dramatique ! Je vous laisse imaginer, ce que ça donnait lorsqu'on se disputait : balance et cassage d'objets, bagarres, insultes etc. et tout ça devant les enfants ! (j'en ai eu d'autres entre temps barouh Hachem).*

*J'ai donc naturellement consulté plusieurs fois des psychologues, car forcément, je pensais que tout venait de moi, mon mari me le disait et j'en étais fortement convaincue ; alors je me suis prise plus d'une fois en main en me disant « il faut que tu te soignes ! ». Je ne voulais vraiment pas subir un échec supplémentaire dans ma vie ! Avec les années, nous avons appris à nous calmer et à discuter, mais mon mari a un profond mal être, et il a du mal à gérer ses émotions. Au départ je lui en voulais et j'ai mis plus de 15 ans à comprendre qu'en fait, j'avais une vraie capacité d'absorption et une attitude positive qui fait que si j'essuie une grosse tempête, dans l'heure qui suit je serais souriante, et j'irais de l'avant – j'ai probablement développer cela pendant mon enfance, ayant toujours été persuadée que le meilleur reste à venir....*

*Par ailleurs, mon mari a une addiction qu'apparemment un grand nombre d'hommes ont aujourd'hui : saleté de joints d'hachich ! J'en suis toujours malade à l'idée qu'il n'arrive pas à s'en défaire. Même si certains pensent que ce n'est rien, moi, je vois bien qu'au contraire c'est très grave et néfaste, cela joue énormément sur le mal être d'un homme !*

*Nous les femmes, avons des forces insoupçonnées, une capacité à parler qui fait que nous évacuons plus facilement et rapidement les poisons de notre âme. Mais les hommes, ah les hommes ! Ils ont justement un besoin énoooooorme de nous ! Ce n'est vraiment pas par hasard qu'il leur est donné pour ordre de se marier je pense ! Alors après plus de 16 années de mariage à penser que j'étais coupable de tout ; avec une enfance comme la mienne, on développe rapidement une culpabilité sans limite et il est très dur de s'en défaire !*

### Bétéavone !

*La quiche*



#### **INGRÉDIENTS :**

*Pâte feuilleté ou brisée  
1 pot de soja  
5 œufs  
Sel - poivre  
Thon ou saumon  
Poireaux ou poivrons rouges  
ou champignons*

#### **PRÉPARATION :**

*Préchauffez le four à 180°C*

*Tapissez le fond du moule avec la pâte, puis la piquer.*

*Dans un bol : mélangez les œufs et le soja.*

*Assaisonnez le tout.*

*Posez sur le fond de pâte du thon ou saumon avec soit :*

- des poireaux (cuits à l'avance)*
- des poivrons rouges*
- des champignons*

*Recouvrir le tout avec le mélange œufs / soja.*

*Enfournez à 180°C pendant 20 mn minimum et surveillez la cuisson, puis DEGUSTÉZ !*

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



*J'ai rencontré une rabbanite, et là, contre toutes attentes, je pense pouvoir dire que je suis née une seconde fois, oui, parfaitement : elle m'a fait prendre conscience de mon rôle ô combien important, et du fait que non je n'étais pas une coupable, et non je n'étais pas une tordue !*

*Bien au contraire d'ailleurs, j'étais sûrement née pour assister et aider à guérir l'âme de mon époux ; il faut alors être pleinement conscients que tout ce que l'on a vécu n'est qu'un juste et parfait calcul ! Je reconnais que tout vient vraiment d'en Haut, et tout amène à un but.*

*Aujourd'hui, après un parcours semé d'embûches, et à douter de moi, j'ai enfin acquis une véritable assurance, et je rebondis à tout ! Les gens viennent naturellement vers moi, m'apprécient et m'aiment pour ce que je transmets : le positif ! Et quand pendant des années j'en ai voulu à ma mère pour cette enfance tragique, j'ai fini par comprendre qu'elle n'y était pour rien, et ce que c'est ce qu'Hachem a voulu pour moi.*

*Il est vrai que je travaille encore dur chaque jour, mais à la vue du résultat, cela en vaut la peine : du jour où j'ai cessé de reprocher, crier, ou encore agresser mon mari, je peux vous dire qu'il s'est littéralement transformé !*

*Alors oui, c'est hyper dur ! C'est en fait s'étouffer avec sa colère et ses nerfs, mais bizarrement, une nouvelle manière, une nouvelle attitude se développe et des midots (traits de caractères) insoupçonnés se construisent en vous....*

*La vie est encore longue barouh Hachem, mais sans tfilots et sans ma chère rabbanite pour m'assister, je peux aussi vous dire qu'il y a des jours où je pensais ne pas en finir, ne pas y arriver. Aussi forte que je peux être et paraître, j'ai aussi mes grands moments de faiblesses et de doutes, mais ce lien naturel que j'ai développé avec Hachem est là, dans mon cœur... dès que je me mets à Lui parler même de l'intérieur, alors tout se calme...*

*Par manque de mes parents, j'ai développé un amour immense vis à vis d'Hachem, car j'étais et je reste persuadée qu'il a toujours été à mes côtés. J'aimerai juste ajouter, que je dois aussi ma émouna à une grand-mère extraordinaire et hors du commun, qui n'est plus de ce monde aujourd'hui mais qui parlait des heures chaque jour à Hachem... et merci aussi à l'école juive d'avoir su m'inculquer les valeurs de notre Torah.*

*À mon bien aimé et à Hakadosh Baroukh Hou merci ...*

*PS : Il m'a fallu plusieurs jours pour écrire cette histoire, car il est difficile d'écrire et de visualiser sur un papier vos difficultés. Mais si j'ai réussi, ne serait-ce qu'à aider l'une d'entre vous, alors ma vie aura véritablement valu la peine d'être vécue de cette manière.*

## La tefila de la semaine

Puisses-Tu, Eternel notre Dieu et Dieu de nos pères, nous prendre en pitié ainsi que tout Ton peuple Israël. Enracine la foi dans nos cœurs et donne-nous le mérite d'avoir en Toi et en Tes Justes authentiques une foi sans défaut et sans partage.

Accorde-nous dans Ton infinie bonté d'accéder à une foi si forte qu'elle nous permettra de voir Ta présence Ta providence et Ta gloire qui remplissent le monde.

Puissions-nous T'être toujours attachés de manière sincère et simple, d'un esprit droit et serein. Car Tu as commencé à dévoiler à Tes serviteurs Ta grandeur et Ta main puissante.

*Likoutei Tefilot, Tefila Zain- Rabbi Nathan*

## Livres Breslev

La librairie de Morderhai vous attend : Likoutei Tefilot, Likoutei Moharan, Eloges, Propos, Conseils, Sefer Hamidot. Les classiques breslev en français pour tous ! Un seul numéro : 050 41 35 492

## Histoire de rire...

C'est Hannah qui essaye d'endormir sa fille. Elle dit : « Hachem je t'en prie, fais que ma fille comprenne qu'il faut dormir ». Et sa fille dit : « Hachem, fais comprendre à maman que je ne veux pas dormir ! »