

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev



Réservé aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

La critique, un tue l'amour !

Sais-tu quelle est la meilleure solution pour briser quelqu'un? Le critiquer sans arrêt ! Au départ ce n'était pas ton but, car pour toi, tout partait d'un bon sentiment : tu voulais qu'il s'améliore, qu'il se transforme et qu'il devienne... Un autre en fait.

Ça ne marche pas comme ça : plus tu vas lui faire remarquer ses cotés négatifs, plus il va se braquer et se fermer. Nous les femmes, avons une fâcheuse tendance à penser que le mariage est synonyme d'éducation. Même l'éducation des enfants ne peut se concevoir par la critique, sauf si naturellement tu cherches à briser ton enfant.

Je vais te donner un exemple édifiant : lorsque le roi David trébucha avec Batcheva, Nathan le prophète alla le voir et lui raconta une métaphore afin de lui faire prendre conscience de la gravité de son acte. Une question se pose : pourquoi a-t-il utilisé une métaphore, pourquoi a-t-il "pris des pincettes" pour parler au roi David ? Un tsadik tel que David Hamelekh aurait probablement eu les forces pour accepter la critique ! Mais Nathan le prophète n'a pas voulu briser David.

Rabbi Akiva disait : "Je m'étonne si il y a une personne dans cette génération qui sache faire une remontrance comme il se doit". Rabbi Nahman ajoute là-dessus : "Si à l'époque de Rabbi Akiva personne n'était capable de réprimander correctement (une personne) alors à plus forte raison dans notre génération".

Nous pouvons ajouter en ce qui nous concerne, nous et la génération actuelle où les gens sont faibles intérieurement, déprimés et déphasés : combien doit-on faire attention à la sensibilité de son prochain ?! A plus forte raison de son mari !

Alors, quel est le secret pour faire passer un message ?

Qu'il y ait quelque chose qui te dérange ou qui ne te plaise pas en lui est possible ; dans tous les cas n'oublie jamais que le mariage ce n'est pas de l'éducation !

La foi

- La croyance en Hachem doit être le résultat de la foi et pas des miracles.

- Trop manger fait chuter quelqu'un de sa foi.

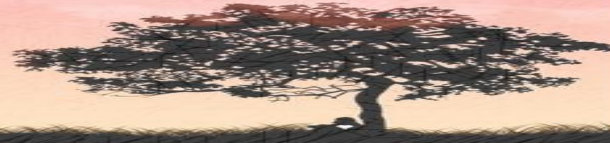
- La foi vient en gardant le silence (face aux critiques).

- La foi rend l'esprit serein.

Sefer Hamidot
Emouna

A1, A13, A24, B15

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



La façon dont ton mari va prendre les choses dépendra du ton que tu vas employer pour lui parler et des mots utilisés : ils se doivent d'être constructifs et positifs. Ne cherche pas à répéter les mêmes mots que ta copine aurait eu avec son mari, ne calque jamais ta vie sur celle des autres : chaque foyer est différent et tu te dois de rester concentrée sur le tien.

Un homme qui est critiqué sans cesse, devient un homme brisé, cassé, qui n'a plus les forces pour avancer.

On apprend beaucoup de la conduite d'Adam envers Hava après sa faute. Avant la faute, il n'y avait aucun problème : tout lui était servi sur un plateau d'argent, les maladies et la mort n'existaient pas, le monde entier lui appartenait. En bref, il était le centre de la création, mais tout bascula très vite lorsque Hava mangea le fruit interdit. Maudits par Hachem, depuis, cette malédiction perdure et l'homme est obligé de travailler à la sueur de son front pour gagner sa vie. Les maladies et la mort feront ensuite leur apparition.

D'après toi, quelle aurait dû être la réaction d'Adam ? N'aurait-il pas dû s'énerver contre Hava, voire pire ?! Et pourtant ! La Torah nous donne une extraordinaire leçon de vie : Adam décida d'appeler Hava "la mère de tous les vivants"! "Vivants"?! Elle qui a amené la mort et la maladie dans le monde et qui a entraîné la malédiction éternelle de la parnassa ? Malgré tout, Adam n'a pas tenu compte de tout ça, le mal était déjà fait, c'était irréversible, alors à quoi bon lui en vouloir ?

Prends exemple sur Adam : quand un mal est déjà fait, ne reviens jamais dessus !

Ne le critique pas, ne le rabaisse pas, ne lui fais pas de réflexions, cela montrera de ta part une étroitesse d'esprit. Saches que des enfants qui grandissent dans une maison où ils voient leur parent se déchirer du matin au soir, ou pire, s'ignorer, auront à leur tour beaucoup de mal dans leur vie future car ils n'auront jamais eu d'exemple de ce qu'est réellement le shalom bayit !

N'oublie pas une chose fondamentale : même si tu as essuyé des échecs, tu peux toujours remonter, ainsi que l'affirmait Rabbi Nahman : "**Si tu crois que l'on peut détruire, crois fermement que l'on peut aussi réparer!**".

Shabbat Shalom,

yael taieb

Lois de cacherout : Orange et citron

Si l'on veut presser le jus d'un citron ou d'une orange, il faudra s'assurer que la peau ne contient pas de « scales ». Ils ressemblent soit à des petits points noirs, soit à des petites lignes. Ces derniers pourraient facilement glisser avec le jus dans un verre ou une salade. Il vaut donc mieux laver le fruit avant utilisation !

Rav Falk

Le coin des mamans

La maison d'un enfant c'est son rempart, à condition qu'il y ait du shalom dans la maison.

Nos activités

Voyage à Ouman pour

femmes du 20 au 23 juin ! Au programme : Rabbi Mivalednik, Rabbi Levy Itshak Berditchov, le Baal Chem Tov, Rabbi Nathan. Prix \$815 incluant transport, repas et hôtel. Départ de Paris également. Contactez Yael au 054 700 7389.

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



A chacune son histoire

Il n'y a pas si longtemps, je vivais à Paris en tant que juive non pratiquante dans une belle banlieue où les ados n'avaient qu'un seul critère : le physique à tout prix. Etant d'une nature gourmande et pour arriver à la taille 36, vous imaginez toutes, la bataille que j'ai fait subir à mon corps (sports d'extrêmes violences etc.).

Durant 5 années de ma vie, je ne vivais que pour le paraître et à la maison, ma famille essayait tant bien que mal de gérer mes crises de boulimie qui variaient entre 10 à 20 fois par jour; ma mère chérie disait : « Soyez indulgents, elle n'est pas elle-même quand elle est en crise ! » Et puis de temps à autre, la maison explosait de cris...

Malgré un petit ami exemplaire, qui est aujourd'hui mon mari, rien n'y faisait, je ressentais toujours le besoin de me remplir ! Tant bien que mal et après un séjour d'un mois et demi dans un hôpital, j'ai obtenu mon bac puis direction la fac de droit. De temps en temps, une de mes tantes m'appelait pour me renforcer, m'inciter à prier, à me réveiller et à demander à Hachem ce qu'Il attendait de moi... J'étais à l'époque proche de la communauté de la synagogue, j'y avais d'ailleurs rencontré mon petit ami avec qui j'avais déjà une relation amoureuse sérieuse mais je me révoltais un peu plus chaque jour de la situation dans laquelle Hachem m'avait mise, je ne l'acceptais pas !

Démarrage de la fac, les premières semaines je faisais des allers retours entre la biblio et les WC, comme si de rien n'était, remaquillage rapide et je repartais avec un sentiment de m'être nettoyée. Mon séjour à la fac fut de très courte durée puisque 20 jours après, j'étais désormais trop obnubilée par ce tourbillon infernal : je me suis donc enfermée à la maison.

Un jour, j'appelai une de mes tantes, complètement désespérée et un déclic se fit dans ma tête : il faut choisir et vite. Je décide de me pencher vers la seule personne à qui je n'ai pas fait confiance : Hachem. Je rentrai donc à Beth Rivka, séminaire Habbad qui m'accepta les bras ouverts. Entre temps, avec mon petit ami, nous nous sommes mis d'accord pour se voir sans désormais avoir de rapprochements plus intimes.

Je m'étais complètement intégrée, l'ambiance était de folie mais ce qui était étrange c'est que même sans manger, je vomissais quand même. A cet instant, je prévins donc ma mère de ma soudaine extrême fatigue et de mes nausées incessantes. Elle prit RDV chez le docteur qui me posa des questions assez personnelles jusqu'à me demander s'il était possible que je sois enceinte, je répondis par la négative.

Mon ami me demanda par la suite de faire un test de grossesse en urgence ; prise de panique totale, je lui explique que de toute façon nous n'avions pas eu de rapprochements depuis longtemps...

Bétéavone !

La génoise au chocolat

INGREDIENTS

*125g de sucre
125g de farine
5 œufs
400cl de crème liquide
200g de chocolat*



PREPARATION :

*Préchauffez le four à 200 °C
Séparez les 4 œufs et laissez un œuf entier avec les jaunes bien mixés.*

Ajoutez les ¾ de la quantité du sucre.

Bien battre le tout.

*Montez les blancs en neige.
Rajoutez le reste de sucre et mélangez délicatement les deux préparations.*

*Étalez à plat sur un plateau.
Puis enfournez 6 minutes.*

*Une fois le tout refroidit,
retournez la génoise sur un torchon humide. .
Laissez refroidir.*

*Pour la crème au chocolat,
faites fondre les tablettes de chocolat puis faites monter la crème liquide. Incorporez-y le chocolat fondu puis battez.*

Étalez la préparation au chocolat sur la génoise et roulez. Laissez à peine refroidir et DÉGUSTEZ !

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



En rentrant chez moi, je fis le test et là, tremblante, je m'enfermai dans ma chambre et je me suis dit : « Pourquoi moi ?! Pourquoi maintenant alors que je veux me rapprocher de Toi Hachem, Tu m'envoies la vie en moi ?! Alors que je me bats depuis tant d'années pour ma propre survie... ». Mon ami l'annonça à ses parents qui l'encouragèrent à leur tour de me dire de prendre RDV à l'hôpital pour enlever le bébé. J'ai attendu encore avant de l'annoncer à ma mère, qui hurla et pleura de panique : c'était la catastrophe dans la maison, et silence complet du côté de la famille de mon ami. Je levai les yeux vers Hachem, et lui ai demandé à chaudes larmes ce qu'Il attendait de moi.

Le RDV chez le docteur s'était très mal passé, on m'avait pourtant dit d'être courageuse, je pensais : « Comment puis-je enlever cette vie en moi qui s'accrochait si bien après tant d'imprudences ?! Comment trouver courageux de refuser la volonté d'Hachem ? ». Sortie du RDV, ma tante au téléphone me supplia d'avoir la emouna malgré le fait que je ne voyais pas encore le bien de toute cette histoire... Je finis par poser un ultimatum à mon ami : soit assumer, soit m'oublier.

Avec l'aide de ma famille, je passai une grande partie de la grossesse sans lui, en cachant mon ventre, les gens n'osaient plus me parler, j'entendais des paroles très blessantes, la honte s'affichait sur mon visage...

J'aurais bientôt être une mère célibataire si jeune... Presque malgré moi, je continuais de me rapprocher d'Hachem.

J'avais coupé le contact avec mon ami, mais lorsqu'il apprit que je revenais progressivement vers la source, il comprit que le seul moyen pour lui que l'on passe cette épreuve était qu'il aille se renforcer à son tour. Il fut pris en main par un grand Rav du quartier et étudia quotidiennement, ce qui lui donna du courage et de la force pour s'armer de patience face à moi, apprendre les lois de la pureté familiale etc.

Après 6 mois de grossesse, mon ami appela ma mère pour lui annoncer qu'il se sentait prêt ; je pris le téléphone et compris qu'on voulait enfin aller dans la même direction. Les fiançailles passèrent et les projets fusèrent : mariage et départ en Israël pour notre future famille. Direction Jérusalem pour préparer mon mariage, et commencer à être véritablement suivie pour soigner ma boulimie qui avait nettement diminué depuis la grossesse.

L'accouchement eut lieu 5 jours après notre mariage, et peu de temps après, ma famille nous rejoignit en Israël. Notre enfant a donc eu la mission de ramener nos parents à faire techouva et à revenir sur notre terre, nous-mêmes, et nos frères et sœurs qui avancent désormais à leur tour vers la volonté d'Hachem.

Histoire de rire...

Un futur beau-papa va rendre visite à son futur gendre. Il le trouve plongé dans la Torah, en train d'étudier. Il s'assied à côté du jeune garçon et lui demande : « Alors, on va parler entre hommes. Il faut bien que je sache quelques petites choses avant de te laisser marier ma fille, hein?... Comment gagnes-tu ta vie par exemple ? » « Heu, eh bien, j'étudie la Torah, et Dieu pourvoit à cela » « Je vois. Et comment comptes-tu pourvoir aux besoins de ta future femme ? » « Eh bien, j'étudie la Torah, et Dieu y pourvoira ! » « Et vos enfants ? Comment vous en occuperez-vous ? » « Une fois encore, la Torah et Dieu feront que tout ira bien » Le beau-papa en puissance rentre alors chez lui, et sa femme lui demande « Alors ? Quelles nouvelles ? » « Oh... Il n'a pas de travail, il n'a même pas l'intention d'en trouver. Mais il y a au moins une bonne nouvelle: il me prend pour Dieu ! »

La tefila de la semaine

Nous savons, Eternel notre Dieu, que Tes pensées dépassent nos pensées, que Ta miséricorde et Ta bonté sont si profondes qu'elles dépassent notre entendement et qu'il est impossible d'en percevoir les limites. « Les bontés de Dieu ne finissent pas, Sa miséricorde ne s'épuise jamais ». « Tu fais revenir l'homme affligé qui est au bord du désespoir ».

C'est pourquoi j'ai confiance en Ta miséricorde et je m'appuie sur Ta bonté. Car dans Ta clémence, Tu ne me laisseras pas malgré tous mes méfaits dont Toi seul connais la gravité. Quant à moi, il m'est impossible d'en évaluer même une infime partie et je ne sais toujours pas contre Qui je me suis révolté, contre Qui j'ai fauté : mes péchés me voilent Ta grandeur. Toi seul sais ce que j'ai fait et ce que j'ai endommagé, comment, combien et envers Qui j'ai mal agi. Car personne ne sait rien de Toi, à part Toi. Que Ton Nom soit béni à jamais !