

# 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 patience, un élixir de vie

Ton mari n'est pas un ange ? Sais-tu que tu as la possibilité d'en faire un ? Il ne te comprend pas ? Il ne ressent pas ce que tu ressens ? Il peut parfois même en arriver à te mépriser ? Mais sais-tu que tu possèdes un pouvoir, que même si celui qui t'accompagne est l'être le plus imparfait de la terre, tu as le pouvoir de le changer !

Le midrash nous raconte : un couple de tsadikim était marié pendant plus de dix ans mais de leur union il n'y a pas eu de naissance d'un bébé. Ils se séparèrent et chacun d'eux épousât une personne qui était déconnectée d'Hachem. L'homme se maria avec une impie et il devient impie à son tour, et la femme elle, se maria avec un impie et il devint tsadik.

Que veut nous dire ce midrash ? Crois-tu vraiment que cette femme le rendit tsadik en un clin d'œil ? Penses-tu un seul instant qu'elle a réussi à en faire un tsadik sans s'investir au plus haut degré, en prenant tout le temps qu'il fallait ?

Le secret est là : nous avons donc le pouvoir (ainsi que nous le dit ce midrash) de changer notre mari, même si c'est un impie (ce que je ne crois pas !). Mais tout cela à une condition: nous devons développer une mida (trait de caractère) spécifique : la patience – oui, je sais, c'est dur... Attends ! Ne te décourage pas et faisons ensemble une petite révision sur l'acquisition de la patience :

1. *Accepter* que si nous sommes passées sous la houppa avec cet homme, c'est qu'il y a une intention divine profonde.
2. *Développer* la emouna que « ein issourim lelo avon » : il ne peut y avoir de souffrances s'il n'y a pas eu de fautes, il faut donc faire techouva en permanence !
3. *Accepter* que ton mari ne soit pas un ange, ni toi d'ailleurs.
4. D'après Hazal, notre chalom bayit dépend *essentiellement de nous*. En clair et sans décodeur : tu peux faire de lui ce que tu veux !

### Terre d'Israël

- *En s'installant en Terre d'Israël, on peut percevoir la Providence et l'Emanation Divine dans le monde.*

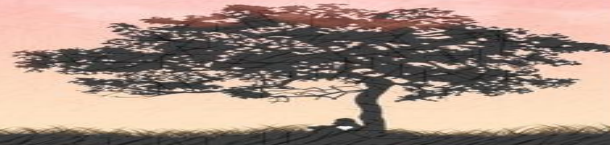
- *L'aspiration qu'un homme éprouve pour venir en Terre Sainte, lui amène une grande bénédiction dans ses moyens de subsistance.*

Sefer Hamidot

Erets Israel

B1, B3

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



Si tu te refuses à cette idée et que tu n'acceptes pas ta vie, que tu ne veux pas te remettre en question et que tu penses que la techouva n'a pas été créée pour toi aussi, si tu désignes ton mari comme le principal fautif et que tu ne lui donnes plus de crédit, alors ton union sera hasve chalom vouée à l'échec, et cela tant que tu seras dépourvue de tolérance et de patience ! Lorsque tu méprises ton mari, même en pensée (et oui, nous sommes toutes les mêmes) et que tu le culpabilises, tu accomplis exactement ce qu'il y a écrit: "*Une femme construit, une femme détruit*". Saches qu'aucun homme ne supportera tes attaques frontales car tu touches à son kavod de mari, de père et d'homme. Et là... Tu l'as achevé !

Comprends que par ce même biais, tu détruis le noyau familial et par conséquent, toi-même. Donc pour éviter d'en arriver à cette situation extrême et tellement douloureuse, tu devras utiliser tes deux armes principales :

- Tes tefilots : En effet, sans tes tefilots, aucun conseil ne te sera valable, car sans elles, l'entente dans le couple tient de la science-fiction. Tu dois supplier Hachem et ne pas te laisser prendre dans le filet du yetser ara, qui ne peut pas supporter, voir une maison juive se construire.

Implore Hachem de ne jamais croire hasve chalom, que le voisin, le plombier ou un autre, te comprend mieux que ton mari. Crie, supplie, vers Hachem pour qu'Il t'aide à construire et à accepter et aimer le cadeau qu'Il t'a fait. Lui demander de t'aider de n'avoir aucun doute sur ton zivoug. T'aider à le comprendre et à le voir beau, sympathique et drôle comme quand tu l'a connu la première fois. Prie pour qu'il te comprenne et que surtout tu n'aies pas l'impression qu'il n'est pas rentré dans ton nefesh, etc. (Chacune sait ce dont elle a besoin et ce pourquoi elle doit prier).

- Ton mari a besoin de trois épices dont toi seule connais la recette : amour, chaleur et tendresse. N'hésite jamais à lui prouver ton amour, même en plein milieu de la journée, soit spontanée, et instinctive (petits mots doux, téléphone lui pour lui dire que tu l'aimes etc.).

N'hésites pas à lui prodiguer toute la chaleur et la tendresse que tu as en toi, à lui prendre la main et à l'embrasser. Va vers lui, montre lui à quel point toi aussi tu as besoin de son amour. Dis-lui combien tu as confiance en lui, prends le dans tes bras... N'oublie pas : toi seule peux lui donner cet amour si particulier, d'une femme pour son mari. Et encore une fois rappelle-toi : la patience te mènera au réel but de ton mariage, celui de faire ressortir ce qu'il y a de meilleur en lui et en toi.

yael taieb

### Lois de cacherout :

#### *Cacahuètes*

*Sí la cacahuète et son enveloppe marron ont un bel aspect, elle pourra être mangée sans être ouverte.*

*Sí l'enveloppe marron est endommagée à plusieurs endroits cela peut être dû à des insectes. Il faudra donc la faire griller et on pourra la manger sans vérifier.*

*Rav Falk*



## A chacune son histoire

Mon histoire est celle d'une âme descendue sur cette terre avec des difficultés, qui à vue "humaine" serait vraiment catastrophique, sauf que ça c'est lorsque l'on manque d'emouna. Hachem m'a envoyée sur terre avec justement cette énorme dose d'emouna qui m'a permise d'avancer, et ceci toujours en regardant vers le haut...

Je la raconte pour la première fois à un grand nombre afin éventuellement d'être une petite aide qui bien sûr ne peut être complète qu'avec les tefilots et l'aide d'Hachem.

J'ai eu une enfance assez difficile, due au divorce précoce de mes parents (je n'étais qu'un embryon lorsqu'ils ont décidé de se séparer). Apparemment je n'étais pas désirée par mon père - ça c'est la première version qui a été éclairée à l'âge adulte barouh Hachem.

De là tout a commencé : j'ai été en partie élevée jusqu'à l'âge de 3,5 ans par mes grands-parents maternels, ma mère devant s'occuper de travailler et de joindre les deux bouts. Jusqu'alors mon père ne m'avait toujours pas réclamée. Puis vint le moment où (prise de conscience ou lumière divine) mon père a finalement voulu me connaître ; en fait c'est surtout ma grand-mère paternelle qui me réclamait. Donc la vie commençait à s'organiser. Ma mère se mit en couple avec un homme qui n'était pas juif lorsqu'elle me récupérât de chez mes grands-parents, et à partir de ce moment, ma vie allait connaître de réels chamboulements.

Eh oui ce cher monsieur avait de sales tendances ... Comment vous le dire sans que ça choque : il était attiré par les enfants !!! Donc même si il luttait, il ne pouvait pas s'empêcher d'avoir des attouchements vis à vis de moi... Mais même là Hachem m'a aimée car il n'y a pas eu d'actes plus graves que des attouchements.

En bref, je suis restée sous le même toit que ce monsieur qui, en plus de ce vice, avait la main facile et était violent avec ma mère. Ceci expliquant cela, je tremblais en le voyant : c'est donc naturellement que j'ai obéi à son ordre de surtout ne rien dire à ma mère concernant ses (sales) agissements... J'ai pourtant essayé de prévenir ma mère, mais il réussissait à balayer systématiquement ma parole d'enfant.

Malgré tout cela, j'étais une enfant gentille et assez heureuse de vivre, bien que mon grand rêve depuis ma tendre enfance fût de me marier et d'avoir MON foyer. J'ai été en partie élevée dans ma famille (oncles, tantes et cousins) et de voir les foyers chaleureux et équilibrés me donnaient la forte envie d'avoir la même chose !

Comme quoi, dans toute épreuve, il y a du bon...

### Bétéavone !

#### *La brioche*

#### **INGREDIENTS :**

500 g de farine  
3 œufs  
60 g de sucre  
7 g de sel  
110 g de margarine pommade  
120 g de lait de soja  
15 g de levure boulanger  
1 jaune d'œuf (pour dorer)

#### **PREPARATION :**

Faites tiédir le lait de soja.  
Diluez la levure dans 60ml de lait de soja et 1 c.à.s de sucre. Laissez mousser 15mn.

Mélangez la farine, les œufs, le sucre, le sel et la levure diluée dans le lait de soja.

Pétrissez en ajoutant progressivement le reste du lait de soja jusqu'à ce que la pâte forme une belle boule. Ajoutez la margarine et pétrissez.

#### **Astuce :**

La pâte doit être molle mais pas coulante.

Mettez dans un saladier, couvrez puis laissez monter 2 heures. Dégazez en pétrissant quelques minutes, faites cuire et DÉGUSTEZ !

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



*Enfin, un jour où j'avais à peu près 11 ans, Hachem envoya la clairvoyance tant attendue à ma mère : elle ne pouvait plus ne pas voir ! Désormais, je n'étais plus la seule à avoir été abusée de ce cher beau papa ! Lorsqu'enfin quelqu'un d'extérieur lui donna la claquette de sa vie, elle n'eût pas le choix que d'ouvrir grand les yeux et de me mettre à l'abri, mais plus de 7 ans s'étaient déjà écoulés...*

*Imaginez ce qu'est de vivre avec l'angoisse au ventre et les nuits à se demander si oui ou non il allait venir : c'était terriblement dur . Ensuite, je suis allée vivre chez mon père pendant une année, en attendant que ma mère « règle » la situation. Chez mon père ce n'était pas extra non plus, mais beaucoup mieux que tout ce que j'avais vécu jusqu'à présent.*

*Il s'était remarié depuis, et avec ma belle-mère l'entente n'était pas au beau fixe : elle n'était pas méchante, mais sortie de cette expérience tragique, je n'avais pas envie de recevoir et supporter l'autorité d'une personne qui n'était ni ma mère, ni mon père !*

*Puis, vint le moment où ma mère réussit à mettre de l'ordre dans ce chaos. Mais aussitôt la situation fixée, qu'un autre homme rentrait dans sa vie, et donc dans la mienne. Cette fois, c'était un juif, et barouh Hachem aucun vice, sauf celui du jeu ! Donc pour moi, rien à craindre...*

*Pour vous dire : j'étais tellement positive que j'encourageais ma mère à se marier avec lui malgré la différence d'âge (il était plus jeune). Donc nous étions reparties pour un mariage, mais le hic cette fois-ci était que ce cher monsieur ne supportait pas ma présence, il était jaloux. C'est donc tout naturellement qu'on se bagarrait sans cesse !*

*Nul besoin de vous préciser qu'en début d'adolescence, j'étais complètement révoltée de son attitude vis à vis de moi. En parallèle, ma mère qui devait préserver son chalom bayit avait du mal à réagir ; et moi, en ado sympathique, je ne rêvais que de me marier, encore et toujours !*

*Suite la semaine prochaine...*

## *La tefila de la semaine*

Eternel Dieu Tu connais ma folie, et mes crimes ne Te sont point cachés. Mon père ! Mon père ! Toi qui es plein de clémence que dois-je faire à présent ? Où dois-je aller pour trouver de l'aide ? Où trouver un remède, un conseil afin d'épargner mon âme, et de la sauver des affres de l'enfer ! « *Je lève les yeux vers les montages d'où viendra ma délivrance ?* ». Aide-moi ! De grâce, aide-moi ! Sauve moi dans Ta grande miséricorde et dans Ton infinie bonté, envoie moi de Ton sanctuaire un vent de sagesse et de raison, de sainteté et de pureté afin que je puisse me sanctifier, me purifier véritablement, et revenir à Toi rependant et sincère. Que je me taise et reste muet devant ceux qui m'offensent et m'outragent et que par moi se réalise le verset : « *garde le silence devant l'Eternel et espère en Lui* ». Je supporterai alors les humiliations, les hontes et les écoulements de sang dus à mes péchés et j'accepterai tout avec amour.

*Likoutei Tefilot, Tefila Vav - Rabbi Nathan*

## *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 transports, repas et hôtel. Départ de Paris également. Contactez Yael au 054 700 7389.

## *Histoire de rire...*

Un petit garçon juif raconte à son père : « Papa, j'ai gagné 3 euros ce matin ! ». Le père répond : « Comment as-tu fait ? » Le fils : « J'ai couru derrière un bus au lieu de prendre un billet ! » Le père : « Petit imbécile, tu aurais pu gagner 15 euros si tu avais couru derrière un taxi ! »