

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev



Réservé aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

Recette d'un conte de fée...

Rappelle-toi ! Si tu es passée sous la houppa c'est que l'homme avec lequel tu t'es mariée est TON zivoug agoun ! A présent, tu dois comprendre que tout le but du mariage c'est de s'attacher à Hachem à travers l'un et l'autre. Il est important de comprendre que l'homme ne peut faire son Avodat Hachem qu'avec toi, et pour cela il doit avoir "l'esprit tranquille". Cet esprit, il ne peut l'obtenir que grâce à toi. Hachem a créé ton mari avec des besoins d'amour et de tendresse, ce sont les ingrédients de base. Si tu ne lui donnes pas ces ingrédients de base, n'espère pas vraiment voir se développer en lui la véritable Avodat Hachem (service divin). A présent, avec ces données, tu vas acquérir la plus grande fortune du monde : l'AMOUR, l'ingrédient le plus important du couple. Mais au fait, n'as-tu jamais vraiment appris ce qu'aimer veut dire ? Amour : Recette, et mode d'emploi :

Ingrédient 1 : Des kilos de dons !

Aimer, c'est donner sans rien attendre en retour, savoir donner sans compter. Aimer quelqu'un c'est savoir ce qui lui fait plaisir, et non chercher à se faire plaisir. C'est aussi être à l'écoute de l'autre. Tu vas donc pouvoir te retrouver à faire des choses qui ne te réjouissaient pas, mais qui deviendront une joie, tout simplement parce que maintenant tu l'aimes !

Ingrédient 2 : Cuillères à soupe illimitées de regards positifs.

Aimer, c'est regarder ses points positifs tout en occultant ses mauvais traits de caractère et c'est justement cela qui va le faire devenir meilleur. Rappelle-toi ! Tu as épousé un homme et pas un ange ! Tu as un mal-être en toi ? Essaie de le reconnaître et de régler ton problème, au lieu de passer ton temps à regarder le problème chez ton mari : c'est trop facile, tu n'avanceras jamais et tu ne le feras pas non plus évoluer.

L'hospitalité

- L'hospitalité fait mériter à une femme d'avoir des enfants.

- Recevoir des invités, c'est comme recevoir le Shabbat.

- L'hospitalité est une segoulah pour ramener les menstrues à une femme (pour qu'elle soit enceinte).

*Sefer Hamidot
Hakhnassat Orkhitim
A3, A4, B2*

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



Alors, comment évoluer, grandir et réussir ? La réponse provient du plus grand coach du monde, celui qui révolutionna la pensée positive : Rabbi Nahman ! Il écrit : «*Un homme est ce qu'il pense*» (Likoutey Moharan 49-1). Faire semblant de l'aimer ? Ta pensée finira par te trahir, n'oublie pas, *un homme est ce qu'il pense* ! Cela demandera un trop gros effort d'être présente et de donner 24/24 heures : tu ne tiendras pas dans la durée... Alors qu'est-ce qu'il te reste à faire ? Travaille ta pensée (positive), pense bien, seulement du bien et tes pensées finiront par être toi-même et tu finiras par être ce que tu penses !

Ingrédient 3 : Des louches de tendresse (n'y va pas de main morte !).

Souviens-toi que tu ne donneras jamais assez d'amour et de tendresse à ton mari : n'hésite jamais à lui prendre la main, l'encourager, le prendre dans tes bras et l'embrasser. Tu lui donneras toute la force et l'envie de construire sa vie, votre vie. Accepte-le tel qu'il est, avec ses erreurs et ses faiblesses, comme toi c'est un être humain fait de chair et de sang. N'oublie pas que ta maison doit devenir un Beth Hamikdash qui ne pourra se construire qu'à travers la présence d'Hachem, qui ne pourra y résider sans Chalom.

La cuisson : Temps illimité et quotidien de Tefilot.

Aimer son prochain comme soi-même, c'est d'abord et avant tout son mari, affirme le Arizal. Mais comment, comment y arrive-t-on ? L'arme ultime et essentielle, sans laquelle on ne peut arriver à rien, c'est la Téfila, encore la Téfila et toujours la Téfila...!

Prie pour lui, car c'est la plus belle preuve d'amour que tu pourras lui témoigner, car même si les portes de la Téfila sont fermées, les portes des larmes, elles, ne seront jamais fermées (Talmud Berahot). A travers la prière, tu peux tout réparer et transformer. Ne te décourage pas, ne perds jamais patience, ne t'arrête jamais de prier, car c'est à travers ces Tefilot que tu pourras construire ta famille, et triompher de tous vos manques.

A tes réussites !

yael taieb

*Lois de cacherout :
Les figues fraîches*

*Elles sont parfois
infestées de petits vers
blancs ou noirs. Coupez-
les en deux et inspectez
mûrètement
l'intérieur, en essayant
de retourner l'intérieur
vers l'extérieur.*

Rav Falk

Le coin des mamans

Ne juge pas mal ton enfant car c'est ton propre reflet. Corrige-toi d'abord et il se corrigera automatiquement.

Paroles d'enfants

L'autre fois, Sheina m'a dit : « *Maman, je peux descendre ?* » Alors Orel a rectifié : « On dit pas descendre, on dit descendre ! »



A chacune son histoire

Mon premier contact avec le monde Breslev, avec Le Tsadik, s'est fait il y a environ 1 an et demi.

Je venais d'emménager sur Jérusalem et me suis retrouvée un vendredi matin, en urgence, à la koupat holim avec un de mes enfants qui avait subitement une grosse gêne respiratoire. J'ai remarqué une jeune femme, assise en face de moi, qui avait l'air d'être Française... Je me lance et lui demande si elle connaissait un endroit où l'on donnait des cours pour femmes dans le quartier. Elle prit mes coordonnées et m'indiqua qu'il y avait un cours, le mercredi suivant, donné par une Rabbanite à deux pas de chez moi...

Toute la journée du mercredi, le Yetser Ara a fait de moi ce qu'il a voulu ! Un coup je voulais y aller, un coup je ne voulais plus... Finalement, quelques heures avant le cours, la jeune femme de la koupat holim m'envoyait un SMS m'annonçant qu'elle viendrait au cours. Devant cette si touchante attention, je n'ai pas eu d'autre choix que d'y aller...

Voilà comment mes pas ont été guidés vers la lumière, une étincelle d'espoir qui allait radicalement changer ma vie !

J'ai 40 ans et je suis mariée depuis près de 20 ans. Maman de six enfants de 9 à 19 ans, depuis quelques années déjà, toutes sortes de problèmes s'étaient accumulés. Que ce soit au niveau de mon couple, les rapports avec mes enfants adolescents, la parnassa ou encore les relations avec ma famille et mes amies. Tout battait de l'aile !

A la fin du cours, j'avais une boule si grosse dans la gorge, que c'est les larmes aux yeux que je suis allée voir la Rabbanite pour lui demander de l'aide. Sa première réaction a été de me tendre un Tikoun Aklali, et de me demander de le lire tous les jours... Un peu gênée de ne pas bien savoir lire l'hébreu, je l'ouvre et à mon grand soulagement, il était en français.

Le début a été très difficile, j'ai versé beaucoup de larmes et ne savais pas par quel bout commencer. Elle n'était pas la première personne vers qui je me tournais désespérément, mais toutes ces longues années, rien ni personne n'avait pu m'apporter l'aide dont j'avais besoin.

Je ne rentrerai pas dans les détails, mais avec beaucoup d'amour, d'écoute, de patience, de conseils ciblés et SURTOUT énormément de Tefilot (Tikoun Aklali, Hitbodédout...) les portes se sont enfin ouvertes !!! Après toutes ces années !!! Mon mari et moi-même avons suivi les conseils de la Rabbanite et chaque chose a miraculeusement repris sa place.

Aujourd'hui, ma maison est un lieu où il fait bon vivre, il y a encore des petites tensions par ci par là, comme dans toute maison "normale", mais la Simha y est dominante B"H.

J'ai trouvé un emploi qui me plaît et un cercle d'amies exceptionnelles, comme une seconde famille.

Bétéavone !

Quiche au saumon

INGRÉDIENTS :

*Pâte brisée
2 oignons rouge
400-500g. de saumon
1 berlingot de crème liquide
2 c. à soupe de cornflor
60g. de margarine
1 jaune d'œuf
1 pincée de sel
1 pincée de noix de muscade*

PRÉPARATION :

*Préchauffer le four à 150°C
Faire fondre la margarine et la crème sur le feu, mélanger.*

Ajouter le cornflor sans arrêter de mélanger (Béchamel).

Ajouter un jaune d'œuf, le sel et la noix de muscade, hors feu.

Faire revenir les oignons dans une autre casserole puis les ajouter à la béchamel.

Rajouter le saumon en cube.

Étaler la pâte, la piquer avec une fourchette et la précuire.

Une fois la pâte dorée, ajouter la farce et enfourner 25 min environ à 180°C.

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



En décembre dernier, nous avons eu la chance de pouvoir nous rendre en Ukraine, sur le Kever de Rabbi Nahman (je tiens à préciser que je ne suis pas Breslev). Nous étions une trentaine de femmes à partager ce moment MAGIQUE ! Il n'y a pas de mot pour transcrire ce que nous avons vécu là-bas; il y avait une telle Kédoucha, que chacune "se nettoyait", vidait tout son cœur de toutes ces choses enfouies depuis si longtemps. Certaines donnaient des Brahoth aux autres, d'autres s'isolaient pour prier... Mais il y avait entre nous, ce petit quelque chose indéfinissable qui nous a rapproché et lié à jamais.

La Hitbodédout entre autre, m'a fait prendre conscience de beaucoup de choses... Car que peut-il y avoir de mieux que de parler "seule à seule" avec Boré Olam ? Qui mieux qu'un père pour sécher les larmes de ses enfants, les comprendre et les guider ?

Au début, on m'avait dit de m'isoler et de parler avec Hachem, mais rien ne sortait, j'étais muette comme une carpe, des pensées plein la tête... Mais quoi dire, comment le dire... Rien, pas un son ne sortait, alors je restais là, à attendre que ça se "débloque"...

Très vite, les mots ont trouvé leur chemin, il fallait commencer par remercier Hachem pour tout ce que l'on avait déjà et d'une chose à l'autre, les syllabes, les mots puis les phrases se sont transformés en un élan de confidences. Il était là, Il m'écoutait, je Le sentais près de moi ! Aujourd'hui, c'est le plus naturellement possible que je m'adresse à Lui, avec mes propres mots et à tout moment !

Un dernier petit mot pour finir : gardez toujours espoir, n'abandonnez pas, Hachem nous éprouve pour nous réveiller, pour nous aider à grandir, rien n'est pour rien ! Après coup, on comprend et on avance, encore plus fort et avec cette merveilleuse envie de partager et de donner...

Je vous souhaite à toutes de trouver cette lumière, et que toutes vos Tefilot soient agréées par Hachem avec douceur et miséricorde.

La tefila de la semaine

Maitre du monde, étend sur nous la sainteté et la pureté, afin que nous puissions dominer, annihiler et briser notre mauvais penchant.

Que nous soyons méritants par Ta miséricorde multiple et Ton infinie bonté, que nous et notre descendance gardions la pureté sexuelle.

Aide-nous en permanence, préserve-nous, par Ta profonde miséricorde et Ton infinie bonté, de toutes sortes de souillures sexuelles, hasve chalom.

Que ce soit par la pensée, par la parole ou par l'action, et ce d'une manière involontaire ou préméditée, que ce fut dans un cas de force majeure ou volontaire, que ce soit par la vue, par l'ouïe, ou les autres sens, que nous soyons toujours saints et purs dans la pureté sexuelle, sans aucune sorte de souillures ou pensées.

Car par Ta grande miséricorde, Tu nous as choisi parmi tous les peuples, Tu nous as élevé parmi toutes les nations et Tu nous as séparés de toutes leurs profondes impuretés et de leur abominations, et Tu nous as tous nommé : tsadikim.

Comme il est écrit : "Et ton peuple (Israël) sont tous des tsadikim".

Likoutei Tefilot, Tefila Beth - Rabbi Nathan

Nos activités

Voyage à Ouman du 20 au 23 juin
pour femmes uniquement !
Contactez Yael au 054 700 7389.

Tyoul dans le Nord : après Lag
Ba'Omer, pour toutes les mamans
et jeunes filles, détente et
spiritualité au rendez-vous !

Histoire de rire...

Trois mères juives discutent de leur fils respectifs ... La première : "Moi mon fils, il est tellement riche qu'il pourrait acheter Paris !" La seconde, un peu vexée : "Moi mon fils, il a tellement d'argent qu'il pourrait s'offrir Paris ET New-York !" Alors la troisième termine : "Et qu'est-ce qui vous fait croire que mon fils a envie de vendre?"