

Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev



Réservé aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

Remèdes de reine pour son roi

Tu es pétillante, pleine de vie et tu voudrais dévorer la vie à pleines dents ?! Mais pour une raison qui t'es inconnue, celui qui t'a dit "tu m'es sanctifiée par cet anneau kedat Moshe ve Israel est devenu semble-t-il, un autre homme. Un homme qui souffre, usé par la vie, peut-être humilié par les autres, peut-être a-t-il un sentiment d'incompréhension, et parfois ce sentiment provient de l'être le plus cher qu'il a au monde : toi.

Alors, qu'est-ce qu'il a ton mari ? Qu'est ce qui ne va pas chez lui ? Pourquoi a-t-il l'air si malheureux ? Peut-être est-ce de ta faute, ou peut être que tu n'es pas à la hauteur de ce qu'il attend ? Que tu ne lui donnes pas ce qu'il est en droit de recevoir ? As-tu failli dans l'éducation de tes enfants ?

Non, tout cela est faux ! Tu n'as pas le droit de développer un sentiment de culpabilité, et tu dois être consciente que tu n'es pas toujours la fautive, car en général les problèmes dans la vie d'un homme ne sont pas toujours dus à sa femme : problèmes de santé, travail, parnassa, gestion de son argent, éducation, etc. Malheureusement les raisons ne manquent pas pour abattre ou blesser un homme.

Arrête donc de te focaliser sur toi même, viens, on va lui tendre la main ! Tout d'abord, l'aider ne veut pas dire l'humilier, en lui disant les bonnes et fameuses paroles « lève-toi, espèce de paresseux ! », « ça ne sert à rien de rester comme ça, fais quelque chose de ta vie ! » ou encore « reprends-toi, sois un homme ! ». Tous ces genres de réflexions n'auront qu'une seule finalité : le briser encore plus !

Donc, que dois-tu faire ? Quelle attitude dois-tu adopter ? Eh bien tout simplement faire comme si de rien n'était, continuer de lui préparer des petits plats, rester souriante, encourage-le, montre-lui que tu le soutiens malgré tout, et surtout ne rentre pas dans son jeu ! Car tout cela provient d'un grand manque d'émouna (foi) de la part de ton mari. Chacun de nous éprouve constamment des inquiétudes, des peurs et des souffrances, en particulier à cause de la responsabilité qui incombe à l'homme de trouver la parnassa.

Nourriture

- Il doit rester quelque chose de ce que tu manges pour qu'Hachem puisse bénir ta nourriture.

- On ne boit pas de l'eau en public.

- La gourmandise amène une personne à préférer un de ses fils aux dépens des autres.

Sefer Hamidot

Akhilah

A1, A9, B12

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



Bref, si un homme savait que tout ce qui arrive dans sa vie est pour son bien, il ne souffrirait pas, mais entre l'idéal et la réalité, il y a parfois un grand fossé. C'est la raison pour laquelle le mariage se fait à deux, avec deux personnes : lorsqu'une personne seule tombe il n'y a personne pour l'aider à remonter, alors que quand il y en a deux, il y en aura toujours une pour remonter l'autre.

Sache qu'un homme dans un tel état, n'est prêt à subir aucune remarque, aucune critique, cela finirait par le faire exploser de colère, ou au contraire l'enfoncer encore plus dans sa déprime.
Donc, quel devra être ton rôle ?

1. Tes prières

Tu ne peux imaginer à quel point tes prières pour ton mari peuvent être entendues dans le Ciel, en particulier le jour de ton mikve, lorsque tu es sous l'eau. Tes prières peuvent monter aussi haut que celles du plus grand des tsadikim. Ne sous-estime pas ton pouvoir dans ce domaine car il est immense.

2. Ignorer son attitude, faire comme si de rien n'était. Continue à lui prodiguer ton amour, lui faire sentir que tu as confiance en lui malgré tout.

3. Ne l'humilier en aucune manière et lui dire combien tu comptes sur lui, comme nous l'enseigne la Guemara de Houlin : "Un homme devra s'habiller avec moins de ce qu'il possède, mais devra habiller sa femme et ses enfants avec plus que ce qu'il a".
Pourquoi ? Car les enfants ont leurs yeux rivés vers leurs parents, les yeux de la femme vers son mari, et les yeux du mari vers Celui "qui n'eût qu'à dire pour que le monde fût". Que nous enseigne la Guemara ? Qu'un homme est porté par sa femme et ses enfants, et l'espoir qu'il porte en lui, l'aide littéralement à se dépasser. Souviens-toi, tu ne peux aider quelqu'un en l'humiliant, cela est vrai aussi pour ses enfants.

4. Travailler la simha : Lire le Likoutei Tfilot qui parle sur la simha, étudier le sujet de la simha. Se renforcer de toutes les manières possibles pour l'atteindre. Ce travail devra être essentiellement personnel, entre toi et Hakadosh Barouh Hou, et tu ne devras pas faire de remarque à ton mari, car pour l'instant il est blessé, et quand quelqu'un a un genou à terre, cela ne sert à rien de lui mettre le deuxième aussi.

Ma très chère amie, sois forte, patiente et vaillante ! N'oublie jamais : tes prières ont un pouvoir EXTRAORDINAIRE !

yael taieb

Le coin des mamans

Lois de cacherout : *Amandes en poudre*

Si l'on voit des parties d'amandes collées entre elles, c'est qu'il y a la présence de larves. L'aliment est donc inconsommable car il est impossible de se débarrasser des larves.

Amandes entières

Si les amandes n'ont pas un bel aspect, et que l'on a un doute sur le fait qu'elles soient infestées, il faudra les faire griller avant de les consommer.

Rav Falk

Si tu veux imprégner la emouna (foi) à ton enfant, concentre-toi, ferme les yeux quand tu fais une braha. Ainsi, il apprendra que l'on peut parler à quelqu'un que l'on ne voit pas.

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



A chacune son histoire

Je viens d'un petit pays avec une toute petite communauté juive dont la plupart des gens sont traditionalistes.

A l'âge de 20 ans j'ai fait mon alya seule, sans aucune famille en Israël. Peu de temps après, j'ai rencontré mon futur mari : nous n'étions pas très religieux, nous respectons le shabbat et la cacheroute. Cela fait désormais 7 ans que nous sommes mariés et je remercie Hachem de m'avoir donné cet homme merveilleux et des enfants magnifiques.

Les 3 premières années de mariage se passaient plutôt tranquillement, je vivais dans un quartier où je ne connaissais pas vraiment de monde : c'était maison-boulot-dodo.

Puis j'ai déménagé dans un quartier qui a changé ma vie de femme juive : je me suis liée d'amitié avec des femmes religieuses et exceptionnelles, j'y ai découvert l'acceptation de l'autre, le non-jugement, l'entraide et plein d'autres qualités bien trop longues à énumérer !

Ces femmes m'ont emmenée dans des cours magnifiques, elles m'ont acceptée, mais surtout elles ont pris sur leurs temps pour me parler d'Hachem, de Son amour du juif, sans jamais me faire culpabiliser ou me juger de ne pas être comme elles.

Je me rappelle encore les moments où on allait au parc avec nos enfants, moi assise avec mon jean et mes tee-shirts moulants, entourée de toutes ces femmes qui dégageaient une véritable irat chamayim (crainte d'Hachem). Je me disais : « Elles sont si belles avec ce kisouy, des vraies bnot melekh ! ». J'aspirais vraiment à dégager cette même aura.

Puis il y a eu les nombreuses discussions pendant des heures avec ma rabbanite et deux de mes voisines qui sont devenues des amies et m'ont aidée à m'accepter moi-même et surtout à accepter que l'on peut être belle tout en étant couverte, ce qui pour moi n'était pas concevable. J'avais peur que mon mari ne me regarde plus, j'ai fini en fait par découvrir que c'était totalement le contraire !

Un soir en sortant d'un cours j'ai fait hitbodedout, oui, j'ai parlé à Hachem, je Lui ai dit que je voulais vraiment faire Avodat Hachem, que je voulais une maison cachère car je comprenais enfin le but ultime de ma vie. Je Lui ai demandé de m'aider à me couvrir la tête et surtout de m'excuser si je ne tenais qu'un jour et pas plus, car pour moi c'était déjà beaucoup. Le matin je me suis levée, je me suis préparée et j'ai mis mon kisouy. La journée s'est passée avec la sensation que je venais de naître à nouveau, les encouragements, les mots gentils, m'ont accompagnée toute la journée et moi je disais « J'ESSAYE, C'EST JUSTE POUR AUJOURD'HUI ! ». Du coup, je ne l'ai plus jamais enlevé.

Puis les jours sont passés, les mois, les années et j'ai appris la tsnuiot.

Je remercie tous les jours Hachem de m'avoir laissée le temps qui me fallait pour me découvrir, pour avoir fait une téchouva du cœur et surtout d'avoir mis sur mon chemin toutes ces femmes, qui par amour pour Hachem, ont su révéler en moi La Femme Juive Authentique.

Bétéavone !

Boulettes d'avocat

INGRÉDIENTS

*2 avocats mûrs
1 boîte de thon
1 œuf dur
Salade (laitue, iceberg etc.)
Poivron vert et/ou rouge
1 tomate*



PRÉPARATION :

*Ecrasez les avocats et l'œuf.
Coupez en petit la salade.
Coupez en cube les poivrons et la tomate.
Mélangez le tout assaisonné de sel, poivre et huile d'olive.*

Facultatif :

Ajoutez des câpres, des herbes fraîches (persil, basilic ou menthe).

*Faites des boulettes à présenter sur des feuilles de laitues ou d'endives et
DÉGUSTEZ !*

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



La tefila de la semaine

Que je parvienne à m'inclure en Toi grâce à Tes saints commandements qui sont Ton unité. Que se réalise à notre propos le verset qui dit : « Que Dieu se réjouisse dans Ses œuvres, qu'Israël se réjouisse en son Créateur ». Que Toi Tu Te réjouisses de nous, car Tu nous auras donné le mérite d'accomplir des actions qui sont bonnes à Tes yeux, et que nous, nous éprouvions joie et allégresse à Te satisfaire. Aide-nous dans Ta grande bonté à attirer, grâce à l'accomplissement de Tes commandements dans la joie, la vie, l'abondance, et la bénédiction sur nos deux cent quarante-huit membres et nos trois cent soixante-cinq tendons, sur le monde entier, l'année entière, sur les trois édifices qui sont le monde, l'année, la vie. Que tous soient bénis et reçoivent vie, bienfaits, bénédiction, sainteté et pureté parce que nous aurons accompli les commandements dans la joie.

Likoutei Tefilot, Tefila Hé - Rabbi Nathan

Histoire de rire...

C'est papi Mohamed qui explique à ses ptits enfants : « Quand j'étais ptit, mon papa mi donnait 10 frcs et j'allais à l'ipicerie di coin. A l'ipoque avec 10 frcs ti repartais avec 1kg di beurre, 1l di lait, 3kg di pommes di terre, 1kg di froumage, 2kg di soucisses di motons, 1 sac di thé, 1kg di sucre, di pain, di œufs y di bonbons ! Mais maintenant ci plus possible. Y'A TROP D'CAMERAS !

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.

« Les tyoulim d'Alex »

בס"ד

vous présente la nouvelle journée détente le dimanche 2 juin 2013

- Départ à 8 heures de Jerusalem
- Visite de Roch Hanikra, avec montée et descente en téléphérique pour les aventurières
- Déjeuner dans un restaurant halavi à Nahariya sur la tayelet face de la mer (pour vous faire rêver !)
- Descente sur Haifa et pèlerinage sur le kever d'Eliahou Hanavi
- Retour vers 20h sur Jerusalem



Tarif : 190 shekels
Infos & Réservations
Alex : 054 784 86 62
Elodie : 054 727 8072