

# Mekor Hokhma

Perles de sagesse au féminin.

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev



Réservé aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

## Ton mari, ta couronne !

Sais-tu pourquoi il est difficile de recevoir du bien gratuitement ? Car c'est t'obliger à dire merci en retour et à te sentir toujours redevable. C'est dur, car tu vas devoir briser ton orgueil pour cela.

Ne considère pas la reconnaissance comme une marque de faiblesse, bien au contraire, savoir dire merci représente une grande richesse d'esprit. Si tu n'arrives pas à remercier une personne qui est face à toi (ton mari), tu ne pourras jamais remercier Hachem, qui Lui dans Sa grande bonté, a fait en sorte que tu reçoives tout d'une manière naturelle, et même méritée : tu gagnes ta vie car tu travailles, tu es en bonne santé car tu prends soin de toi etc.

La tendance de l'être humain est de se plaindre si tout ne va pas comme il le veut, mais prends pour habitude de noter les beaux cadeaux qu'Hachem te fait, pour les moments difficiles ; cela t'aidera à le remercier car c'est la base de notre Torah.

Voici un véritable exemple de remerciement :

Pour échapper à son fils Avchalom, David Hamelekh se cacha dans une grotte. Une araignée se trouvait près de l'entrée, cette même araignée à propos de laquelle David s'était toujours demandé pourquoi Hachem l'avait-Il créé. Un miracle se produisit : à peine David entra dans la grotte que l'araignée avait déjà tissé sa toile, et boucha ainsi l'entrée faisant croire que personne ne pouvait s'y cacher. David remercia l'araignée qui l'avait sauvé d'une mort certaine tout en remerciant Hachem d'avoir créé l'araignée !

On apprend de là que l'on doit avoir de la reconnaissance même pour un animal, alors à plus forte raison apprenons à en avoir pour un être humain ! Ton mari ? C'est l'être qui te fait le plus de bien au monde ! Tout d'abord, grâce à lui, tu es une femme mariée (ou tu vas bientôt le devenir) ; par ailleurs, ton mari te permet de respecter les lois de la pureté familiale, d'amener des enfants dans le monde et de laisser une descendance...

### L'amour

- L'amour que l'on éprouve pour Hachem protège de tous les malheurs.

- L'amour d'Hachem requiert tout d'abord le repentir des fautes.

- L'amour renforce.

- La haine gratuite amène une personne à consommer involontairement de la nourriture non-cachère.

Sefer Hamidot

Ahava

A3, A4, A6, B4

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



Savoir reconnaître les points positifs de ton mari, t'aidera à faire face en situation d'urgence. «*Qui est l'homme riche ? Celui qui se réjouit de son sort*».

Il est vrai que ton mari ne va jamais faire ce que toi tu penses, par exemple, si tu lui demandes de garder les enfants, il va les garder oui, mais ne répondra pas au téléphone qui sonne, ne vérifiera pas le plat qui cuit dans le four etc. A l'inverse, nous les femmes avons «l'esprit léger» c'est à dire qu'on peut véritablement faire dix choses à la fois. As-tu déjà vu un homme faire ça ? C'est impossible ! Si ton mari fait quelque chose, et le fait mal à ton sens, il faut tout de même l'encourager et continuer à l'encourager à faire mieux encore. Lui dire merci c'est lui donner envie de se surpasser.

Et cela commence par des choses simples : si ton mari jette la poubelle (une chose qui te paraît normale et évidente) il faut apprendre à dire merci ! Plus tu vas l'encourager en le remerciant plus il aura envie de te donner dix fois plus, mais si à l'inverse tu te plains tout le temps, pourquoi aurait-il envie de te donner encore ? Personne ne peut supporter des procès et des remarques, cela peut faire fuir un homme.

Comprends que le yester ara (mauvais penchant) est plus malin que toi et moi, et il sait exactement comment attaquer chaque membre du couple. La preuve en est : le yetser ara de ton mari se situe dans l'étude de la Torah et dans les mauvaises pensées. Alors que toi tu n'as aucun problème à aller à un cours de Torah ou prier. Quant à ton yetser ara, il t'attaquera dans ta maison, avec pour cible préférée ton mari, car toute ton avoda et tes mitzvots se trouve dans ta maison et à travers ton mari.

Donc « notre ami » le yester ara, t'encouragera à ne voir que les points négatifs et les faiblesses de ton mari afin que tu t'éloignes de lui. Mais attention tu cours un grand danger spirituel quand tu n'es pas en paix avec ton mari. Car c'est là le cœur de ton avodat Hachem.

Tu as donc tout intérêt à maintenir le chalom car toute ta protection en dépend.

N'oublie jamais : il est ta couronne !

Shabbat Shalom,

yael taieb

### Lois de cacherout :

#### *Les dattes*

*Elles devront être inspectées à l'intérieur et en surface puis coupées en deux sur la longueur. S'il y a des petits excréments marron et granuleux à l'intérieur ou des points noirs ou marron à l'extérieur il faudra les jeter.*

*Rav Falk*

### Le coin des mamans

Les cris sont peut-être plus violents et plus graves que des coups.

### Paroles d'enfants

Mon mari était en France et sur le point de rentrer en Israël. Ma fille de 12 ans me demande : « Maman, à quelle heure il décolle papa ? » Je lui réponds : « à 8h00 » et elle ajoute : « Et il recolle à quelle heure ?? ».



## A chacune son histoire

*Je voudrais vous raconter une petite histoire personnelle.*

*J'ai fait mon alya il y a déjà une bonne dizaine d'années entourée de mon mari et mon premier enfant, enveloppée de mes «vêtements bien français» et de mes idéaux. Vous pouvez imaginer ce que ne fut pas ma surprise en arrivant en terre sainte, tout était si différent... Tout...!*

*Tellement heureux d'avoir enfin franchi cette étape, nous avons fait notre petit bonhomme de chemin tant bien que mal avec tout ce que cela comporte : problèmes de shalom bayit, de parnassa etc. Mais aussi des joies comme l'arrivée de mes autres enfants BH.*

*Le seul vrai point noir dans notre vie était en fait la façon dont nous envisagions les épreuves... Ce manque de simha (joie) qui nous empoisonnait et nous tirait toujours vers le bas, surtout moi.*

*L'an dernier, certainement le jour le plus noir de ma vie (je l'espère en tous cas !) je n'arrivais plus à ouvrir la bouche, je ne voyais que la misère et le désespoir, j'étais rentrée du travail déprimée, je pensais que ma vie était une succession d'épreuves vouées à l'échec et je finissais même par me demander à quoi bon... J'avais été voir un grand Admour qui m'avait dit que mon tikoun était la simha, qu'il fallait que je travaille sur cela mais je ne comprenais pas comment être be simha (joyeuse) quand tout dégringolait autour de moi...*

*Alors je me suis éclipsée dans mon jardin et me suis adressée à Hachem comme une enfant à son père, je me souviens des mots que j'ai proféré dans les sanglots:*

*« Hachem je sais que Tu es là, je sais que Tu t'occupes de moi, mais pardonne moi je n'arrive plus à Te voir, à Te sentir, j'ai besoin de plus d'attention de Ta part, donne-moi plus d'attention, montre moi que je suis chère à Tes yeux car je ne vois plus la lumière et j'ai l'impression d'être embarquée dans le train de l'enfer avec les misérables... »*

*Je n'avais pas fini de parler que mon téléphone qui n'avait pas arrêté de sonner de la journée et auquel je refusais de répondre, se mit à sonner une fois de plus et cette fois c'est un de mes enfants qui répondit.*

*C'était l'Admour... Il me dit: « Ma fille, depuis ce matin dans ma tefila je sens que tu vas très mal, je n'ai pas arrêté de t'appeler, je te le répète : tu as tout pour être heureuse, un bon mari qui t'aime, des enfants adorables, ton seul travail c'est de servir Hachem dans la joie, c'est comme un jeu si tu obéis aux règles tu gagnes ».*

*J'avais juste l'impression qu' Hachem m'avait bercé dans ses bras des paroles de l'Admour. Cela m'a redonné l'envie de remonter mais cette simha s'amenuisait au fil du temps car je n'arrivais pas toujours à me connecter avec Hachem.*

### Bétéavone

*Cake marbré*



#### INGREDIENTS

*200g de beurre  
200g de sucre glace  
1 sachet de sucre vanillé  
4 œufs  
200g de farine  
½ sachet de levure chimique  
35g de cacao amer  
35g de soja ou eau*

#### PREPARATION:

*Ramollir la margarine  
Ajouter les sucres  
Ajouter les œufs un à un  
Puis ajouter la farine et la levure.  
Prélevez une moitié de la pâte devenue homogène et ajouter dans l'autre partie le cacao et le soja puis mélanger.  
Dans un moule beurré et fariné, alternez les deux parfums.  
Ensuite, passez la lame d'un couteau dans un sens, puis dans l'autre pour donner une impression de marbré.  
Enfournez à 180°C pendant 30 minutes.  
Laissez refroidir avant de démouler le cake marbré sur une grille.*

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



*Il y a quelques mois, lors d'un cours organisé, une rabbanite me raconte l'histoire de la princesse disparue, une allégorie sur la foi, écrite par Rabbi Nahman. J'en fus bouleversée au point de passer une journée à pleurer et à me dire que Machiah ne viendra jamais... Cela ne m'était jamais arrivé, jamais un jour je n'aurais imaginé pleurer pour cette raison, je trouvais cette histoire terrible puis je ne sais comment D... m'envoya enfin une vraie prise de conscience : Tout vient de Lui !!! Tout !!! Les difficultés comme les embellies !!! C'est Lui qui gère le monde et c'est Lui qui a décidé que tu allais Le servir de cette manière !!!*

*Je vous assure que soudainement je me suis sentie apaisée, en sécurité, j'avais jusque-là l'impression d'être punie et d'un coup j'ai réalisé que D... m'envoyait en mission dans un certain endroit avec certains outils et qu'il fallait que je me mette à l'ouvrage avec ce qui m'était donné. Comme si on demandait à un cuisinier de préparer un repas gastronomique avec peu de produits et de moindre qualité, en y mettant tout son cœur.*

*Cela m'a procuré une très grande joie intérieure, j'avais envie de danser avec Hachem.*

*Et le voyage à Ouman auquel j'ai participé en a été le point d'orgue : il a marqué pour moi la fin d'un cycle, d'une époque laborieuse, et il restera gravé à jamais.*

*Je me sentais au paroxysme de ma joie, j'étais tout simplement heureuse sans raison aucune, je sentais uniquement ma neshama remplie de kedousha et j'ai prié Hachem qu'elle m'accompagne toute ma vie.*

*Aujourd'hui les épreuves sont toujours là, la vie suit son cours avec ses montées et ses descentes mais le regard que je porte sur elle est différent, positif, à chaque instant où je prends conscience que D... est au-dessus de moi, je suis apaisée et accepte avec plus de philosophie tout ce que je vis. Cela me demande un travail permanent mais petit à petit on s'y habitue et quand Hachem vous envoie un petit clin d'œil avec de vraies yeshouot (délivrances) comme je l'ai vécu, alors je me dis que ça en vaut la peine... !*

## *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. Contactez

Yael au 054 700 7389

Une nouvelle **journée de détente**

est organisée le dimanche 05 mai à

Roch Hanikra. Prévoyez la bonne

humeur ! Plus de détails vous

seront fournis dans le prochain

numéro. AMBIANCE ASSUREE !!!

## *Histoire de rire...*

Pour le 25e anniversaire de leur

mariage, Maurice offre à sa femme

une concession au cimetière, pour

qu'elle repose en paix. Arrive le 26e

anniversaire, cette fois-ci Maurice

ne donne rien. Sa femme s'étonne

alors : « Tu ne m'offres rien cette

année ? ! » Lui de répondre : « Non,

tu n'as pas encore utilisé le cadeau

de l'année dernière ! ».

## *La tefila de la semaine*

Maitre du monde. Donne-nous la force de vaincre le sommeil et de l'éloigner de nos yeux afin d'étudier sans arrêt tout au long des nuits les 60 traites de la Michna et de la sainte Guemara. De les étudier, enseigner et observer, pratiquer et réaliser, de nous y consacrer en l'honneur de ton nom « *Lève-toi, chante la nuit au commencement des veilles* » grâce à cela s'étendra sur nous un fil de grâce.

« *Qu'Hachem mette le jour sa grâce en œuvre et que la nuit un cantique en Son honneur soit sur mes lèvres, ma prière à D.ieu est ma vie* ». Fais en sorte qu'aucun chant, aucune mélodie au monde ne vienne nuire à notre service divin, pas même les sons impurs d'oiseaux pris au piège, qu'ils n'aient pas la force de nous porter préjudice, ni de nous perturber dans nos service divin, hasve chalom.

Donne-nous seulement la force de les élever, de les purifier, de les faire monter de les rendre à la sainteté.

Relève la tente de David qui est tombée.