



Ce feuillet de Chabat, Paracha Terouma est dédié pour la réfova chelema Haya Sarah bat Yéhoudit Idit

Paracha Terouma 5780
Numéro 8

 **Breslev Français** 

Les perles de la paracha selon le Rav Chalom Arouch

Aller de l'avant!

Lorsque que l'on conduit, regarder en arrière peut être fatal. Certes, les regards en arrière sont indispensables mais doivent être brefs et espacés afin de rester concentrer sur ce qui se passe devant. Cette démarche est vraie pour toutes les situations de la vie. Il nous faut regarder essentiellement en avant. Nous chantons : « **Le passé n'est plus, l'essentiel est de recommencer...** ». Cette phrase doit être notre règle de vie ! Cette attitude est également vraie dans les relations humaines. Dans le couple, par exemple, après la crise la meilleure chose à faire est d'ouvrir une nouvelle page et rétablir la confiance. Il ne faut pas chercher à corriger immédiatement les erreurs passées car vouloir "régler les comptes" conduira à encore plus de dégâts, et ne mènera ni à la reconstruction ni à la guérison. La clé du succès consiste précisément à feindre d'« ignorer » le problème et de laisser le passé derrière nous.

Cette démarche est encore plus efficace lorsqu'il s'agit du domaine spirituel. Examiner longuement ses erreurs passées et les fautes commises ne mène généralement nulle part, et installe l'homme dans la tristesse et le désespoir. Dans le meilleur des cas, l'individu restera à son niveau spirituel et dans le pire des cas, il chutera spirituellement et s'éloignera de son but. C'est pourquoi mon cher frère, si tu as vécu ce que tu as vécu, et que tu traînes un passé riche d'erreurs, de fautes, d'échecs, de mauvaises habitudes, de traumatismes,...ouvre simplement une nouvelle page et ne pense plus à rien. Efface de ta mémoire les pensées négatifs sur toi, n'essaye pas de réfléchir à ton passé ni de vouloir le réparer, car cela ne fera qu'entraver ton avenir. Vivre ton présent, c'est construire un avenir meilleur pour toi et ton entourage !

Le Yetser Harah t'invite à faire Téchouva, notamment lorsque tu es dans ton moment de prière personnelle et que tu veux réparer ton passé, il va te pousser à te "repentir" mais de manière tordue et perverse. C'est-à-dire qu'il te fait croire que te repentir équi-

vaut à vaincre totalement le péché et te tourmente en te culpabilisant pour toutes les erreurs commises. Et c'est là la plus grosse erreur car elle t'entraînera dans le puits noir du passé qui obscurcira l'avenir. Et une fois entré dans ce puits, c'est la décomposition totale. Le meilleur moyen de réussir à en réchapper reste alors à "redessiner" le présent.

Regarde devant toi

Gratter les blessures du passées et regarder les erreurs commises ne conduit nulle part, sauf à la tristesse et au désespoir. Alors comment puis-je construire mon avenir à partir de maintenant? L'avenir se construit par la prière qui n'est possible que dans la joie et la confiance. Par conséquent, n'examine pas le passé: il te brise et te dépossède de la prière. Tu dois absolument croire que tu peux recommencer avec l'aide de D.ieu, et ce faisant, tu pourras prier pour l'avenir, et demander que D.ieu te soutienne pour ne plus échouer. Tu iras alors de l'avant, relèveras les défis, et te développeras parfaitement.

Transformer les obstacles en tremplin

HaChem t'as octroyé un stock incommensurable d'énergies afin de te renouveler sans cesse, laisse-les s'exprimer, et tu assisteras à de grands changements dans ta vie. A l'inverse, si tu te concentres sur ton passé cela mènera à la ruine de tous tes projets et te videra de toute ton énergie. Nous avons tous des défauts et rien ne sert de les ignorer ! Il faut toutefois s'interroger : comment les voyons-nous: comme des obstacles à notre vie ou comme des tremplins ? Lorsque nous regardons le passé, nous les voyons comme un frein, une barrière nous empêchant d'avancer mais lorsque nous regardons l'avenir avec confiance et prière, chaque défaut peut nous servir de tremplin, chaque faiblesse peut devenir le "carburant" de notre prière, et chaque difficulté pourra donner naissance à un grand merci lorsque que l'on verra comment D.ieu a totalement transformé la situation.

Horaires de Chabat

	<u>Entrée</u>	<u>Sortie</u>		<u>Entrée</u>	<u>Sortie</u>
<u>Paris</u>	18h15	19h22	<u>Jérusalem</u>	16h57	18h14
<u>Lyon</u>	18h06	19h11	<u>Tel Aviv</u>	17h16	18h15
<u>Marseille</u>	18h09	19h10	<u>Ashdod</u>	17h19	18h15

Qu'en est-il de la Téchouva, du repentir ? Nous avons une grande révélation à vous offrir : chers Juifs, dès que vous commencez à vous focaliser uniquement sur le présent et que vous priez chaque jour pour ce que vous voulez changer dans le présent et l'avenir, vous réparez tout le passé au passage.

Comment ? Parce que la Téchouva ne réside pas seulement dans les remords, mais elle consiste d'abord et avant tout à améliorer le présent et l'avenir. La Téchouva signifie réaliser un changement et ouvrir une nouvelle voie. L'objectif est donc d'améliorer le présent et l'avenir et non pas de lutter contre le passé. On peut rester contrit dans le passé et avoir mille regrets mais si nous ne changeons pas, cette forme de repentir n'a aucune valeur ! Cela est considéré par nos sages comme un homme qui s'immergerait au Mikvé avec un insecte répugnant dans la main. **Ne vous inquiétez pas, tout sera réparé !**

Il faut déraciner le mensonge absolu selon lequel une vraie Téchouva passe uniquement par une introspection profonde, une culpabilité et une pléthore de sentiments négatifs et déprimants. En fait, la vraie Téchouva est tout à fait l'inverse ! **C'est s'ouvrir à un nouvel avenir, c'est écrire une nouvelle page sans continuer à vivre dans son passé afin de canaliser toutes les forces dans le présent et l'avenir et améliorer ainsi son comportement.** Dès qu'une personne se concentre sur le présent, elle

commence déjà à s'améliorer et HaChem l'aidera à se repentir et à réparer ses fautes passées. De plus, lorsqu'une personne se repent immédiatement, elle est alors apte à corriger ses erreurs et avec le temps elle peut tout réparer, elle comprendra et ressentira sûrement un remord mais sans en être paralysé.

La Paracha de la semaine illustre cette vérité absolue. Les bné Israël ont été plongés dans une tristesse terrible car ils ont été élevés au sommet de la sainteté et ont chuté dramatiquement. Ils sont passés de l'esclavage à la Révélation qu'aucun mortel n'a jamais vécu auparavant, une proximité unique avec D.ieu sans pareil : les dix plaies, l'ouverture de la mer Rouge, une Protection Divine miraculeuse tous les jours avec les colonnes de nuées, la manne, sans omettre la prophétie inégalée de Moché Rabbenou... Et toute cette épopée a été gâchée par la faute du veau d'or ! Les sages comparent cet épisode à celui d'une épouse qui aurait trahi son mari sous le dais nuptial. Un crime sans précédent qui accompagnera la nation d'Israël entière durant toutes les générations. Mais malgré la gravité de la situation, le vrai danger était que les Israélites sombrent dans le chagrin de leur destitution spirituelle et perdent tout espoir pour l'avenir. Oui, le veau d'or est un péché incommensurable, mais D.ieu leur adressa un message incroyable : ce n'est pas le moment de se lamenter sur le passé, mais c'est le moment d'avancer

vers quelque chose d'entièrement nouveau : la construction du Tabernacle.

HaChem dit: « Voulez-vous réparer la faute ? Commencez à construire dès maintenant: faites des dons et construisez un Tabernacle qui est le remède au péché du veau d'or, car au lieu de rester figés sur le passé, vous concentrez toutes vos forces et votre volonté sur la construction et le renouvellement ». HaChem a ordonné de construire le Tabernacle et a répandu sur le peuple d'Israël une énergie et un enthousiasme qui s'est manifestée par l'incroyable contribution d'un grand nombre de volontaires pour accomplir les diverses tâches. En seulement deux jours, Moché a récolté d'énormes quantités d'or et d'argent, et les portes de la sagesse se sont alors ouvertes à tous ceux qui devaient accomplir les tâches les plus compliquées et les plus difficiles. Et c'est cette attitude constructive qui leur a alors permis de ne pas rester affectés par leur passé et d'aller de l'avant !

Lorsqu'on est prêt à reconstruire, quand on veut regarder de l'avant pour s'améliorer, on reçoit une énergie décuplée. ***Ce mois d'Adar nous apporte justement cette énergie qui va nous aider à nous renouveler, à regarder de l'avant, à ouvrir une nouvelle page pour un présent et un futur riche en progrès.***

Rav Chalom Arouch, Chabat Chalom

Perles de Hassidout Breslev

Extrait du Sefer Hamidoth
de Rabbi Nahman de Breslev,
transcrit par son élève Rabbi Nathan

« Lorsqu'une personne amène d'autres personnes à se repentir, elle méritera de siéger dans l'Assemblée Céleste et D.ieu annulera les décrets rigoureux en son honneur ! »

Rejoins-nous sur Instagram pour suivre toute l'actualité de @breslevravarouch



Témoignages : « j'ai dit merci et j'ai été sauvé »

La force du remerciement

L'année dernière ma fille P. de 29 ans m'annonça que la terrible maladie lui avait été diagnostiquée ! Localisée dans la poitrine: elle avait une tumeur de 11 cm à droite et deux petites tumeurs à gauche, moins agressives.

Je vous laisse imaginer ma peine et mon désarroi face à cette nouvelle. Je me suis mise à pleurer et à crier et quand je me suis calmée, j'ai pensé appeler un des élèves du Rav Arouch qui m'avait contacté une semaine auparavant. « Min Hachaim » ce coup de fil n'était pas dû au hasard ! Je l'ai donc rappelé, il s'était rappelé de moi et je lui ai raconté les problèmes de la maladie de ma fille.

Il me répondit calmement : « *vous allez dire merci à HaChem pour les souffrances qu'Il donne à votre fille durant 30 minutes tous les jours* ». Après cela vous aller faire une introspection de vous-même et demander pardon à HaChem pour les fautes que vous avez pu faire dans votre vie, et les regretter puis vous allez lui promettre d'intensifier votre Téchouva.

Aussi, il m'a conseillé de lire le livre : « j'ai dit merci et j'ai été sauvé » du Rav Arouch et de lire également le livre des « Chemot Hatsadikim » (Les noms des Tsadikim).

C'est ce que je me suis appliquée à faire tous les jours. J'implorais HaChem pour que ma fille guérisse complètement et définitivement, je priais tout le temps : le jour en faisant le ménage, la vaisselle et la nuit également.

A peine après la cinquième séance de chimiothérapie, l'IRM a révélé que la tumeur de 11 cm avait entièrement disparu à droite ! Il ne restait qu'une petite tumeur sur les deux qui avait été localisées à gauche. L'espoir d'une guérison complète était désormais là et je me suis alors mise à prier de plus belle. A la fin du traitement, le médecin a refait faire une biopsie à ma fille. Le jour des résultats, ma fille était angoissée et nerveuse, moi j'étais confiante : je savais qu'HaChem avait entendu mes prières.

Le médecin annonça alors : « il n'y a plus

aucune trace de cellules cancéreuses ! Je ne peux pas vous annoncer plus bonne nouvelle que celle-ci!

Ma fille m'appela les larmes aux yeux pour m'annoncer qu'elle était complètement guérie. Merci HaChem, merci mille fois, je continue à remercier HaChem d'avoir guéri complètement et définitivement ma fille !

Retrouve tous les livres du Rav Arouch ainsi que bien d'autres trésors breslev sur sa boutique en ligne breslev.co.il



Les merveilleux conseils du Rav Chalom Arouch

Avi de New York raconte son incroyable histoire: « L'année dernière j'entrepris de distribuer des livrets dans lesquelles j'encourageais les gens à écrire tous les jours cent remerciements. Dans les livrets que je distribuais, il y avait quarante pages et dans chaque page il y avait cent lignes afin d'écrire cent mercis quotidien. **Au total cela représentait cent remerciements effectués pendant quarante jours, soit quatre mille mercis ! Ayant jusqu'à présent distribué cinq mille livrets comme ceux-ci, cela signifiait que vingt millions de mercis avaient été écrits au Créateur du monde depuis le début de cette aventure !** ».

Comment tout cela a commencé ?

Je travaillais en tant qu'investisseur dans une société de placement. Un ami qui travaillait avec moi dans cette société me raconta qu'il écrivait tous les jours une liste de remerciement adressé à HaChem. Lorsqu'il m'a raconté cela je me suis un peu moqué de lui en mon fort intérieur. Je me suis dit : « cet ami est vraiment naïf, il ne vit pas du tout dans le monde du business ! ».

Un fois, il me raconta que chaque jour en fin de journée, après qu'il ait écrit une longue liste de remerciements, il faisait en sorte de toujours en garder un de spécial pour la fin sur lequel il souhaitait s'étendre davantage !

Il me dit qu'il essayait toujours de trouver quelque chose de spécial, d'inédit sur lequel remercier. Puis, un jour alors qu'il ne réussissait pas à trouver quelque chose de nouveau ; le soir, il se dit simplement : « je suis natif d'Argentine, merci HaChem que je parle l'espagnol couramment ! ».

Le lendemain matin la société pour laquelle nous travaillions l'appela. Un important portefeuille client comprenant de très gros budgets allait faire son entrée dans la société. Le transfert nécessitait alors d'être redirigé vers une personne qui parle l'espagnol couramment. Et puisque mon ami était le seul à parler l'espagnol de toute la plateforme, la société décida de le lui envoyer. **Il s'avéra alors qu'il s'agissait du plus gros portefeuille client qu'il ait eu !**

Après qu'il m'ait raconté cette histoire, je me suis alors dit: « ok, si le remerciement aide à gonfler le compte en banque, moi aussi je suis prêt à investir dedans ! ».

Il m'a alors donné des conseils et m'a offert le merveilleux livre « le jardin des louanges ». J'ai pris un papier et un stylo et j'ai commencé à écrire des remerciements ! Mais j'ai vite compris à quel point j'étais encore loin du remerciement car je réussissais à peine à en écrire quelques-uns. Puis progressivement, avec le temps, j'ai appris observer et à révéler ainsi les bontés qu'HaChem me prodiguait!

Les enseignements des Tsadikim

Extrait du *Likoutey Etsot*

Joie -numéro 30

Recueil de conseils compilés par Rabbi Nathan, élève de Rabbi Nahman de Breslev

Source : Edition Kéren Rabbi Israël

C'est une grande mistva d'être toujours joyeux. On doit se renforcer beaucoup, de toutes ses forces, pour éloigner la tristesse et l'humeur morose, en étant uniquement joyeux, en permanence; c'est un remède pour toute sortes de maladies, car un grand nombre d'entre elles ont pour cause la tristesse et la mélancolie. On doit se réjouir par toutes sortes de conseils, mais en général, grâce des sottises précisément; comme dit ci-dessus.

Likoutey Moharan, 2ième Tome, Torah 24, Rabbi Nahman.

Le mois d'Adar est enfin arrivée!

**Redoublons de JOIE et faisons place à la magnifique mitsva de Tsédaka
Pussions-nous recevoir les plus Délivrances le plus rapidement possible!**


Coup de pouce de
Rav Arouch



Il vaut mieux
**multiplier les dons
aux pauvres**
que de faire
un grand repas
et de nombreux
Michloah manot !



Inscription gratuite
1. Enregistrer le numéro suivant 00 972 523187766
2. Envoyer le mot "foi" à ce numéro sur Whatsapp
3. Faites passer le message

C'est bientôt Pourim



Réalisez dès à présent les
mistvot de Mahatsit Ashekel
et Matanot Laevionim!
Pour faire cette magnifique
mitsva de tsédaka
avec les institutions
du Rav Chalom Arouch

Contactez-nous sur
whatsapp au 00972523187766



Chers lecteurs, si vous souhaitez
dédicacer le feuillet de Chabat
à la mémoire d'un proche, pour la
guérison, la réussite, un mariage,
une naissance, une délivrance...
et/ou soutenir la diffusion
de la foi dans le monde
Contactez-nous au :
00972523187766



Viens découvrir notre boutique en
ligne qui regorge de merveilleux
livres et articles religieux
sur breslev.co.il
La boutique livre dans le
monde entier !



Breslev Israel, Section Breslev français
56 Shivtei Israel, Jérusalem.
Tél: 00972732844800
WhatsApp: 00972523187766
conseil@breslev.co.il