

Votre couple a besoin d'une attention toute particulière

Une fenêtre sur la pureté

Découvrez le secret de la pureté de la
femme, d'un amour continu, sans érosion
qui devance la science !



Premier regard sur
la pureté

04-09

L'acte le plus précieux • Un plaisir continu • Il y a des choses cachées ! • Un investissement de valeur pour les enfants • Votre rôle comme partenaire du Créateur • La bonne santé de la grossesse • La pureté familiale c'est le bonheur et la santé • Un spa pour la Nechama (l'âme) • Les principales lois de la pureté familiale

La pureté d'après
la Kabala

10-13

• L'amour juif - un niveau au-dessus de tous les autres • Les secrets de la Tora laissent filtrer une goutte de pureté • Nekèva Tessoùvè Guèver" (la femme entourera l'homme) • "De même que le Mikvé purifie ceux qui sont impurs, ainsi, le Saint-béni-soit-il purifie Israël"



La pureté vue par la
psychologie et la médecine

14-15

• Le bonheur dans la vie familiale • Votre santé • Une satisfaction mutuelle dans la vie du couple



CE RECUEIL EST UNE PRODUCTION DE L'ORGANISATION 'HABAD "LA GRÂCE QUI EST EN TOI". ELLE A ÉTÉ ÉDITÉE DANS LE BUT DE DIFFUSER LA "PURETÉ FAMILIALE", L'UNE DES MITSVOT QUE LE RABBI DE LOUBAVITCH A PLACÉ AU CENTRE DE LA DIFFUSION DE LA TORA, VU LEUR IMPORTANCE POUR LE PEUPLE JUIF EN NOTRE GÉNÉRATION, LA GÉNÉRATION DE LA DÉLIVRANCE, AFIN DE PRÉPARER AU MIEUX LE MONDE À ACCUEILLIR LE MACHIA'H.

VOUS POUVEZ COMMANDER CE RECUEIL EN HÉBREUX OU EN FRANÇAIS AU CENTRE "MAMESH":
PAR TÉLÉPHONE AU: 077-5123770
OU SUR LE SITE: MAMESH.ORG
CHEZ L'ÉDITEUR:
PAR TÉLÉPHONE AU: 03-9601981
PAR LA POSTE: BP 484 - Kfar 'HABAD - 6084000
OU PAR E-MAIL: ATERET770@GMAIL.COM

POUR OBTENIR GRATUITEMENT DES FASCICULES EXPLICATIVES EN DIFFÉRENTES LANGUES VOUS POUVEZ AUSSI PRENDRE CONTACT AVEC LE CENTRE NATIONAL POUR LA PURETÉ FAMILIALE EN ISRAËL
28, RUE YISSA BERA'HA - BP 5067 JÉRUSALEM - 9105001
TÉLÉPHONES : *3046

INFOS SUR LE NET: EN HÉBREU, CHERCHEZ LES MOTS: "חב"ד בישראל עולם הטהרה"
CELA VOUS CONDUIT À
LA PAGE APPROPRIÉE DU SITE : WWW.CHABAD.CO.IL
OU EN ANGLAIS : WWW.MIKVAH.ORG



Les lois juives
de la pureté

16-25

Quand commence l'impureté? • Cinq jours d'impureté • Le Hefsek Tahara • Les Shiva Nekiyim • Le soir du Mikvé • Les Har'hakot • Les préparatifs avant le Mikvé • Qu'est-ce qu'un Mikvé? • La Tevila (l'immersion) • Gardez vos distances - Les Har'hakot • Les jours de 'Hachach



Les bienfaits de la pureté

26-27

Les bénéfices de la Mitsva • Recevez une Bera'ha (bénédiction) personnelle



Regards personnels sur
la pureté

28-29

Madame 'Havi Katz, Chli'ha du Rabbi Chlita Méle'h HaMachia'h, à Nevé-Savion raconte • Cigale P. de Tel Aviv écrit



Premier regard sur la pureté

L'acte le plus précieux

► Rien dans le monde n'est autant imprégné de sainteté, rien n'est aussi cher, pour le Créateur, que la relation entre un homme et une femme, car cette union est la source de la vie ; par elle commence la formation et le développement d'un être nouveau : qu'y a-t-il de plus précieux que la création d'une nouvelle vie ?

La relation entre un homme et une femme est imprégnée de sainteté car l'humanité, dans sa toute première et merveilleuse origine, était l'union absolue de l'homme et de la femme dans une créature unique appelée : "Adam". Telle est aussi la nature de notre existence dans la pensée du Créateur. Par la suite, les deux faces de cet "Adam" ont été séparées, elles sont devenues deux individus différents dont la réunification est obtenue au moyen du libre arbitre de chacun. C'est pourquoi aucune plénitude ne peut être atteinte ou ressentie sans retour à notre source première de créatures réunifiées, âmes et corps.

Les objets précieux sont conservés dans des coffres scellés, les roses se cachent dans des buissons d'épines. Toi aussi tu portes certains vêtements pour te rendre au travail et d'autres pour faire de l'aérobic, mais les habits les plus beaux et les plus chers de ta garde-robe, tu ne les portes qu'en de grandes occasions et dans des conditions particulières. Ils créent une atmosphère de cérémonie et d'importance, car tu ne les utilises pas lors d'événements bénins.

L'union entre un homme et une femme est un moment très précieux ! Mais si cette union se perd dans la routine monotone de la vie quotidienne, sans être soumise à certaines limites et conditions particulières, elle peut prendre l'apparence d'un acte grossier, voire repoussant. Cette relation doit et peut rester précieuse et noble, et elle le devient effectivement, lorsqu'on la considère comme telle - noble et précieuse.

Un plaisir continu

► Le judaïsme préconise un mode cyclique de la relation conjugale: union - séparation - union. Les choses précieuses restent belles, uniquement si elles sont utilisées conformément aux consignes du "fabricant". La Mitsva de la pureté introduit dans la vie un composant de renouveau et de rafraîchissement perpétuel et minimise considérablement le manque d'intérêt qui découle de l'habitude, et l'ennui que crée la routine quotidienne. C'est pourquoi, parallèlement au foyer, le Mikvé (le bain rituel de purification) est l'établissement le plus important de la vie juive ; il se tient, en effet, au centre de ce mode de vie cyclique. Se

QUE RÉPONDREZ-VOUS AUX QUESTIONS DES ENFANTS ?

AFIN QUE LES ÂMES JUIVES PUISSENT SE TROUVER DANS CE MONDE DE MANIÈRE ADÉQUATE ET QUE LE MAUVAIS PENCHANT AIT DES DIFFICULTÉS À CONCRÉTISER SES PROJETS NÉFASTES, LES ENFANTS JUIFS DOIVENT NÂÎTRE DANS LA SAINTÉTÉ ET DANS LA PURETÉ.

S'IL Y A UN MANQUE D'ATTENTION DANS LE RESPECT DES DÉTAILS DES LOIS DE LA PURETÉ FAMILIALE, CELA AURA UNE INFLUENCE NÉGATIVE SUR LES ÂMES QUI NÂÎTRONT PAR LA SUITE - LES "VÊTEMENTS" DE LA NECHAMA, QUI LUI PERMETTENT DE S'EXPRIMER ET D'AVOIR UNE BONNE INFLUENCE ICI-BAS, MANQUERONT DE FINESSE ET DE PURETÉ



(Le Rabbi Chlita de Loubavitch, Mele'h HaMachia' T)

tremper dans ses eaux est comparable à une nouvelle naissance. Cette genèse restaurée du corps, appelée "purification", est un point de contact direct qui lie le corps avec l'âme, avec la Nechama. Celle-ci se manifeste alors par une conscience spirituelle et une connaissance de soi renforcée, nouvelle, claire et pure.

Durant la séparation, entre les deux périodes d'union et de désir, le corps et l'âme se reposent et se régénèrent. Ce qui est alors interdit, est totalement interdit. Mais puisqu'il ne s'agit pas d'un caprice de l'un des conjoints, la séparation n'engendre pas de sentiment de rejet ou d'abandon ; c'est l'ordonnance divine qui motive l'éloignement physique. Bien au contraire, lorsque ton conjoint respecte ton besoin et ton obligation de te régénérer et de reprendre des forces, cela développe en toi une sensation de soutien et de réconfort.

Ensuite, lorsque la relation est de nouveau permise, c'est une Mitsva ! De manière naturelle, le lien est plus intensif après une période d'éloignement. La séparation crée une attente et une espérance. Une énergie positive et une disponibilité psychologique se concentrent sur le moment désiré et conduisent les époux à une pleine satisfaction.

A priori on pourrait craindre que de se conformer aux lois de la pureté familiale affaiblit la relation physique dans le couple, mais en fait, bien au contraire, cette Mitsva lui permet de s'épanouir pleinement. Car l'éloignement physique pousse à développer dans le couple un amour qui n'est pas uniquement fondé sur le contact physique. Un tel amour enrichit la vie conjugale ainsi que les rapports physiques eux-mêmes.

Cela est tant et si bien ressenti, ces dernières décennies, que les parkings des Mikvés sont très souvent remplis, de plus en plus de jeunes couples ayant adopté la Mitsva de la pureté familiale comme partie intégrante de leur vie. Pour certains il s'agit même de la seule manifestation concrète de respect de la pratique juive.

L'accomplissement de ce décret divin a aussi un intérêt pratique immédiat : les lois de la pureté permettent de garder la vie conjugale dans toute sa fraîcheur. Même une distraction hors du commun - comme nager avec des dauphins - devient ennuyeuse si elle fait partie de la routine quotidienne. Mais d'un autre côté, une simple pierre, devient un objet d'attraction et de convoitise si elle est rare et difficile à obtenir. La retenue pudique et les périodes de séparation toranique conservent le tonus, la passion, la jeunesse, la profondeur et la noblesse de la vie conjugale.



Régulièrement, des couples affirment que leur intimité a fleuri après qu'ils aient décidé de se conformer aux lois de pureté.

Il y a des choses cachées !

► Nous respectons les lois de la pureté familiale, tout d'abord, parce que tel est l'ordre du Créateur qui dirige le monde et a énoncé ses préceptes dans sa sainte Torah de valeur éternelle. De même que le Créateur est infini, ainsi ses commandements contiennent une profondeur et une signification infinie dont la conception se situe bien au-delà de nos capacités de compréhension. Dans d'autres domaines aussi, nous ne comprenons pas tout. Lorsque le médecin nous prescrit un médicament, nous le prenons généralement sans faire de recherche précise ni sur ses composants ni sur la façon dont il a été découvert... nous faisons confiance au médecin ! Nous devons, à plus forte raison, avoir confiance en D-ieu qui a fait pénétrer en nous un souffle de vie, une âme de source divine. L'âme, tout comme le corps, a besoin d'une alimentation saine et d'une qualité de vie appropriée à sa nature. La nourriture de l'âme, c'est l'accomplissement des Mitsvot ; ce sont "les consignes du Fabricant". Sans aucun doute elles sont pour nous la meilleure des choses.

Il existe certes d'autres Commandements, principalement dans le domaine des obligations de l'homme envers son prochain, qui ont une explication logique, sociale ou morale. Mais la Mitsva de la pureté appartient à la catégorie des commandements dénommés "Houkim - décrets" qui sont des lois que la raison humaine ne peut expliquer.

Toutefois, les lois de la pureté ont des répercussions thérapeutiques et psychologiques positives. Ces répercussions ne sont pas la cause et la raison de l'ordre divin, mais le bénéfice concret que la Mitsva apporte est très clair, au point que de nombreuses personnalités haut placées de la communauté médicale de par le monde voient en elles un modèle à imiter.

Un investissement de valeur pour les enfants

► La caractéristique spirituelle du peuple juif dépend, pour beaucoup, des lois de la pureté. Si, étonnée ou stupéfiée, tu te demandes : d'où vient le génie juif, quelle est la puissante source de l'âme de ce peuple qui a surmonté tant de misères et de persécutions sans que ne se développe en lui d'inquiétants phénomènes de délinquance. Et bien, l'origine de cela - c'est la vie juive pure et intègre qui émane du respect des lois de la pureté familiale.

La préparation des époux et la purification en vue de la vie conjugale permet aux enfants de naître dans la pureté et la sainteté. Leur âme est plus pure, plus raffinée et d'emblée leurs capacités naturelles bien meilleures.

Depuis l'aube de son existence le peuple juif a toujours gardé, avec attachement et dévotion, les lois de la pureté, afin de profiter de leurs vertus particulières et comme recette précieuse, voire secrète de bonheur. Depuis deux à trois générations l'observance des lois de la pureté s'est affaiblie et, en conséquence, nous sommes malheureusement déjà les témoins d'une dégradation morale importante. Des phénomènes de délinquance qui n'existaient pas dans le passé, des problèmes psychologiques, des troubles d'identité, des comportements irrespectueux envers les parents et des doutes sur l'existence-même du Créateur - tout cela a souvent comme origine une base de vie ébranlée par l'absence du respect des lois de la pureté familiale.

Pourquoi ne donneriez-vous pas à vos enfants un meilleur point de départ dans la vie ?

Votre rôle comme partenaire du Créateur

► Essayons de comprendre les choses plus profondément. Il y a trois associés dans la conception d'un enfant : la mère et le père dont les caractéristiques génétiques sont

transmis à l'enfant, et le troisième associé, c'est le Créateur lui-même qui donne à l'enfant une âme de vie. La Kabbala décrit l'âme comme tellement élevée et tellement sainte que pour pouvoir entrer dans un corps et s'y manifester de manière optimale, elle a besoin d'une protection particulière. Prenons un exemple : de même qu'un astronaute ou un plongeur sous-marin a besoin d'un vêtement spécial, une combinaison spatiale ou un scaphandre, pour être protégés et pour communiquer avec son entourage, ainsi la Nechama, l'âme divine, a besoin elle aussi, d'un vêtement spécial pour pouvoir se manifester et communiquer avec le corps et le monde extérieur. Sans cela, ce souffle de vie n'aura qu'une influence mécanique d'entretien des fonctions vitales du corps, et ses nombreuses capacités spirituelles resteront inexploitées.

La nature de ce vêtement dépend des parents. Son style est dessiné par la pensée et le comportement des parents avant et pendant leur relation.

Toute pensée, parole ou action positive qu'un homme accomplit durant sa vie, porte le cachet du "vêtement" que les parents lui fabriquent durant les moments tellement particuliers de leur relation. Sa vitalité et l'émanation divine qu'il recevra passeront par le même canal. La Nechama (l'âme) elle-même pourra être particulièrement pure et élevée, mais si ce vêtement est inadéquat, elle rencontrera des obstacles quasiment insurmontables qui l'empêcheront de s'exprimer et d'éclairer le monde.

C'est pour cette raison que les Sages de la Kabbala affirment que l'état du monde dépend de la nature et de la pureté des relations à l'intérieur des couples !

Les enfants conçus dans la pureté, reçoivent un cadeau : une beauté, un charme tout particulier. Mais cette beauté n'est que l'aspect secondaire de l'influence profonde que nous avons sur cette "production" que sont nos enfants. Lorsqu'au moment des rapports intimes, la femme s'est immergée dans le Mikvé et que les pensées des parents, au moment de la conception de l'enfant, tournent autour de choses saintes (comme l'image, en pensée, du Rabbi, ou comme des versets de Tora, des phrases de la prière ou même la forme des lettres saintes de l'Alef-Beth), alors l'enfant recevra des "vêtements" spirituels plus purs et plus raffinés. Par ces "vêtements" qui sont la pensée, la parole et l'action de l'être humain qui va naître, l'âme va s'exprimer. Voilà le meilleur cadeau qu'en tant que parents vous pouvez donner à vos futurs enfants.

Certes, l'âme insufflée par D-ieu est peut-être d'un niveau très, très élevé, mais de combien d'efforts personnels aura-t-elle besoin pour s'épanouir ? Quelles seront les tendances naturelles qu'elle devra surmonter afin de pouvoir se dévoiler et s'exprimer... cela dépend uniquement de vous, futurs parents ! Ne voulez-vous pas des enfants dont les pensées seront particulièrement délicates et pures, les paroles agréables et respectueuses, des enfants ayant le moins possible de défauts ?

La bonne santé de la grossesse

► Toute femme qui attend un enfant, sait que le développement de son bébé pendant la grossesse ne dépend pas que de la génétique. C'est pourquoi elle suit un régime alimentaire équilibré et sain, prend éventuellement des compléments alimentaires, de l'acide folique, du fer, des multi-vitamines, du magnésium et surtout, elle mène une vie calme pour permettre au bébé de grandir en bonne santé.

Parallèlement à la santé physique, il est nécessaire de faire attention à la santé spirituelle du bébé, en menant une vie spirituelle saine, en respectant les lois de la pureté familiale, afin qu'il soit conçu et qu'il se développe dans un environnement spirituellement pur et stérile, dénué de "virus" de l'âme.

De nombreuses recherches montrent qu'il existe un lien profond entre l'état physique de la mère, en particulier au début de la grossesse, et le développement du bébé, sa taille, sa croissance, son intelligence et peut-être même son espérance de vie. De la même manière,



le respect des lois juives de la pureté familiale, dans tous les détails, avant la grossesse, au moment de la conception et par la suite, est d'une très grande importance : elle aura une influence décisive sur le développement physique et spirituel de l'enfant.

La pureté familiale c'est le bonheur et la santé

► Les lois de la pureté familiale doivent leurs vertus à ce qu'elles sont, avant tout, des lois données par le Créateur du monde et son Dirigeant, qui figurent dans sa sainte et éternelle Tora. Vu les limites naturelles de notre compréhension, nous ne pouvons pas, jusqu'à la Gueoula, percevoir leur sens profond, puisqu'elles émanent d'une source divine infinie. Cependant, des résultats concrets, visibles sur le terrain et confirmés par certaines recherches, montrent que les lois de pureté sont un paramètre important de prospérité dans la vie : bonheur, santé, satisfactions, capacités des enfants, tranquillité, expérience et sensation de sainteté, dépendent pour beaucoup des lois de la pureté familiale.

Un spa pour la Nechama (l'âme)

► Le Mikvé - c'est un grand bassin dont l'eau est en contact avec de l'eau "naturelle", comme une source ou un réservoir d'eau de pluie ; il est construit conformément aux normes de la Loi juive.

De nos jours, le Mikvé se situe, très souvent, dans un bâtiment nouveau où il est construit dans le style d'un spa moderne ; ses salles de bains privées, bien entretenues et équipées, sont là pour vous accueillir. Vous y trouverez des serviettes propres et fraîches, une sortie de bain douce et confortable, du savon, du shampooing, des ustensiles de confort, de la cosmétique et tout ce dont vous aurez besoin, pour vos petits soins.



Se tremper au Mikvé est décrit par de nombreuses femmes comme un paramètre d'élévation spirituelle, un moment où rien ne les sépare de leur Créateur ; un retour à l'instant de leur naissance ; un renouvellement de leur identité féminine. En fait, ce n'est pas seulement vous-même, votre corps et votre âme, qui bénéficient de cette élévation spirituelle et de ces bénédictions divines, mais c'est aussi toute votre famille et votre foyer.

Notez que :

- La Techouva permet de corriger les erreurs et même de réparer le passé. Si des enfants ne sont pas nés dans la pureté, il est possible, rétroactivement, de rectifier cet état, par une Techouva sincère, en commençant le plus vite possible à respecter les lois de la pureté familiale, et en encourageant d'autres femmes à faire de même.

- Si une femme ménopausée n'est pas allée au Mikvé après ses dernières règles, bien qu'elle n'ait plus besoin de se tremper chaque mois, elle est toutefois tenue de le faire, suivant les règles de la Hala'ha, une seule fois, afin de se purifier et de rejoindre, de la sorte, ce merveilleux cercle de femmes juives.



Les principales lois de la pureté familiale

Que faire ?

1/ A la fin des règles (cinq ou six jours selon la nature de chacune), il faut vérifier qu'il n'y a plus de sang. A partir du lendemain et pendant sept jours vérifiez qu'effectivement tout est en ordre (deux fois par jour, et au minimum une fois le premier jour et une fois le septième jour). Le soir du septième jour, c'est le moment de se tremper au Mikvé.

2/ Toutes les parties visibles du corps doivent entrer dans l'eau et être en contact avec l'eau, en même temps. C'est pourquoi il faut se laver et faire un shampooing avant de se tremper, afin que rien ne sépare le corps de l'eau (les dents n'ont pas besoin d'être en contact avec l'eau du Mikvé, mais doivent être propres, sans restes de nourriture coincés dans la bouche : donc il faut se brosser les dents). Au moment de se tremper on dit la Bera'ha (bénédictio) suivante : "Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou Mele'h Haolam Acher Kiddechanou BeMitsvotav VeTsivanou Al HaTevila", "Béni sois Tu l'Eternel notre D-ieu, Roi de l'univers qui nous a sanctifiés par Ses Commandements et nous a ordonné l'immersion".

3/ Dès le début des règles et jusqu'au prochain Mikvé, les relations intimes sont interdites, de même que les autres contacts physiques. Durant cette période la Hala'ha fixe aussi certaines règles d'éloignement, à titre préventif, afin de ne pas développer un besoin ou une envie de relations intimes alors interdites.

4/ La Hala'ha prend en compte la probabilité que les prochaines règles commenceront à une date similaire aux précédentes et c'est pourquoi les relations intimes sont interdites à cette date (mais si le jour passe sans problème, les relations sont de nouveau permises (sans Mikvé) après vérification que tout est en ordre).

5/ En cas de manque de collaboration de votre conjoint ou d'une autre difficulté particulière relative à l'accomplissement des lois de la pureté familiale, allez consulter un Rav qui tachera d'aider à trouver une solution afin que, malgré tout, il y ait purification.

6/ Telles sont les bases des lois de pureté. Par la suite nous reviendrons sur ces lois de manière plus détaillée et plus précise. Car de même que vous ne vous satisfaites pas d'une télévision en noir et blanc, ni même d'une TV en couleur, petite et encombrante, mais que vous cherchez à être à la pointe du progrès en choisissant un écran plasma extraplat, de la même manière il est vivement conseillé que vous renouveliez régulièrement vos connaissances des lois de pureté. Vous pouvez vous joindre à un cours dans la région où vous résidez, ou vous entretenir, en toute discrétion, avec une femme qui connaît bien les lois de la pureté familiale. Prenez conseil auprès d'un Rav, d'une femme qui enseigne et prépare les jeunes femmes au mariage, ou de votre Beit 'Habad local.



La pureté d'après la Kabala

L'amour juif – un niveau au-dessus de tous les autres

► Selon la Kabala, le rapport intime entre un homme et une femme est appelé "unification" car une femme sans homme ou un homme sans femme ne sont qu' "une moitié de corps" et c'est seulement quand ces deux moitiés se relient qu'ils forment une unité parfaite. C'est ainsi que le verset s'exprime: "Homme et femme Il les a créés, les a bénis et les a nommés : Adam" (Berechit 5, 2) ; ce n'est qu'ensemble que l'homme et la femme s'appellent Adam, c'est alors que leur âme se trouve entière et achevée.

Dans le rapport entre vous et votre mari, il y a donc deux dimensions : le lien visible, d'ordre physique et matériel et la réunification de l'âme unique.

Il y a une différence fondamentale entre ces deux dimensions :

Au niveau du lien physique, même si vous parvenez à vivre un amour passionné en parfaite harmonie, vous resterez deux personnes différentes ; vous avez deux corps distincts, deux manières de pensée, deux systèmes émotionnels, et vous avez chacun vos intérêts ... bien qu'il existe entre vous un lien profond aux rapports étroits.

Mais au niveau des âmes, l'essence et la qualité de votre relation de couple est totalement différente, car il s'agit d'une seule et même entité, d'une seule âme. Découvrir et intérioriser ce niveau-là, introduit dans votre vie une dimension d'amour éternel.

Un mariage qui n'est basé que sur le lien physique et l'intérêt matériel égocentrique est exposé à toutes sortes de conflits. La satisfaction qu'il apporte n'exclut pas l'apparition de pensées qui poussent à chercher une satisfaction physique différente ... Par contre si nous intériorisons que notre conjoint est une partie de nous-même, qu'il complète notre nature, la démarche sera totalement différente ; non plus du " donnant-donnant " mais il y aura un amour portant au don gratuit parce que fondé sur le sentiment d'une unité réelle d'une âme commune.

Les secrets de la Tora laissent filtrer une goutte de pureté

► Certains contestent le mode de vie juive basé sur les lois de la pureté familiale et s'indignent : "Quelle faute la femme a-t-elle commise pour être déclarée impure et tenue à l'écart de son mari ? En tout état de cause, il ne s'agit que d'un processus biologique tout à fait naturel !". Effectivement ce processus est naturel, mais il a cependant, comme tout processus physique, un aspect spirituel sous-jacent. Le verset de Kohétet (7, 14) nous enseigne : " D-ieu a fait correspondre

l'un à l'autre (le bonheur/le bien au malheur/au mal) " D-ieu a créé un monde où le bien et le mal, la pureté et l'impureté, sont mélangés. Mais il y a une corrélation entre les deux : l'impureté est un état spirituel qui manque de vitalité divine.

Et pourtant D-ieu Lui-même a créé cet état et il nous faut donc essayer de comprendre pourquoi. C'est parce qu'il a voulu que la chute, que l'état d'impureté, entraînent une élévation supplémentaire! Ceci est un motif important dans la Kabala et la 'Hassidout : " Yerida LeTso're'h Aliya " - une descente, une chute, nécessaire à la montée, à l'ascension.

Cette corrélation marche aussi dans l'autre sens : un endroit d'où la sainteté disparaît ne reste pas vide, neutre. Dans cet endroit même, s'introduit l'impureté, le mal. Plus la sainteté est grande, plus la chute et l'impureté seront profondes et bien sûr, plus l'élévation qui va suivre sera grande comme lorsqu'on saute sur un tremplin.

La vie est profondément reliée à la sainteté, c'est pourquoi la disparition de la vie, la mort, permettent à l'impureté de pénétrer, de s'incruster.

Mais quel rapport tout ceci a-t-il avec vous, avec la femme ?

C'est que la menstruation est un potentiel de vie qui s'est perdu : la merveilleuse possibilité de mettre au monde une nouvelle vie était accompagnée de sainteté ; mais au moment où ce fantastique potentiel de vie se perd, l'impureté arrive à sa place, car un endroit d'où la sainteté disparaît ne reste pas neutre et vide....

Et c'est maintenant que le motif 'hassidique : " Yerida LeTso're'h Aliya " entre en jeu. Il nous rappelle que cette descente, cet état d'impureté, intègre en lui un processus frais et nouveau de purification, qui bondit vers un niveau de sainteté encore plus élevé, le mois suivant, et ainsi de suite.

Nous découvrons ainsi que ce processus biologique naturel est le symbole et l'image d'un renouvellement intérieur profond de la vie spirituelle de la femme. [A propos, ce processus d'élévation, de descente et de nouvelle élévation, existe aussi, dans le judaïsme, dans d'autres cycles, comme la Nechama (l'âme) qui descend dans le corps, les jours de la semaine et le Chabbat, les phases lunaires, le Galout (l'exil) et la Gueoula (la délivrance) etc.].

Il est aussi important de souligner que tout saignement provenant de l'utérus, même s'il apparaît en dehors du cycle mensuel, nécessite une purification (dans un tel cas il y a lieu de prendre conseil auprès d'un Rav).



L'impureté est un statut hala'hique, un certain état défini par la Loi juive. Contrairement à d'autres religions qui considèrent l'impureté comme un rejet social, dans le Judaïsme chacun est exposé, d'une manière ou d'une autre, à cet état, sans que cela porte dommage à son statut social ou à l'image qu'il a de lui-même, d'autant plus que l'état d'impureté peut être changé. Lors des fouilles archéologiques dans la vieille ville de Jérusalem, beaucoup de Mikvés ont été découverts. La raison de ce grand nombre est que pour entrer dans l'endroit le plus sacré du monde, le Beit HaMikdash, il faut se purifier ; même un roi ou un prophète doivent se purifier pour entrer dans le Temple.

Nekèva Tessoùvè Guèver " (La femme entourera l'homme)

► Cette prophétie de Yirmiyahou (31, 21), " la femme tournera à la recherche de l'homme" annonce un changement sur terre à l'époque de la Gueoula : le peuple juif, loin de se défilier de ses obligations envers D-ieu, ira à sa recherche. Israël est comparé à l'épouse qui recherche D-ieu, son époux. Mais le mot "Tessoùvè" – 'tournera à la recherche', signifie littéralement: 'entourera', et le sens littéral du verset est : " la femme entourera l'homme ". Ce verset exprime donc qu'aux temps messianiques, la femme, qui symbolise dans la Kabala, Mal'hout (littéralement : la royauté), le dernier niveau de la présence immanente de D-ieu dans le monde, sera liée à Sa Sainteté transcendante, qui par comparaison, est appelé נשואים ; ce sont les forces divines surnaturelles qui 'entourent' et 'enveloppent' la création. 'La femme', en raison de ce lien transcendant, 'entourera' et s'élèvera au-dessus de l'homme, car lui ne représente, symboliquement, que la présence immanente de D-ieu à l'intérieur du monde.

Cette notion est également présente lors de la cérémonie du mariage. La Houpa entoure et recouvre les mariés; la bague que donne le mari est ronde et entoure le doigt de la nouvelle épouse; la mariée tourne sept fois autour de son (futur) mari ; tout cela exprime que la réussite du couple et la construction de leur nouveau foyer dépend de la Sainteté divine transcendante, des Forces divines dont l'origine est plus élevée que la nature du monde. Celles-ci sont, plus spécialement, liées à la femme, et elle les découvre maintenant, au moment du mariage, afin de réussir, avec son mari, leur vie commune.

D'après la déclaration prophétique du Rabbi de Loubavitch, Méle'h HaMachia'h Chlita, notre

génération est celle de la délivrance, et la venue du Machia'h est imminente. Par conséquent, il nous est permis de penser, nous autres les femmes qui remplissons un rôle de confiance dans le domaine de la pureté familiale, que nous arriverons plus facilement à nous préparer et à nous purifier, pour pouvoir entrer dans le troisième Temple, vue l'expérience personnelle que nous avons accumulée...

Par extension, dans le Judaïsme, la maison qu'un homme et une femme construisent ensemble est comparée à un Beit HaMikdash (un temple) particulier et personnel. La chambre du couple en est le Saint des saints, et ce qui s'y passe doit être entièrement saint et pur.

La maîtresse de maison est appelée Akèrèth HaBayit – l'essentielle de la maison. A son égard le mari chante Echè't Hayil (le dernier chapitre de Michlé - Les Proverbes), le vendredi soir, avant le repas qui honore le Chabbat. Grâce à sa puissance, la femme juive a aussi conduit les grands mouvements de l'histoire : c'est grâce au mérite des femmes vertueuses que nous sommes sortis de l'esclavage d'Egypte. Lors du don de la Tora, D-ieu a demandé à Moché de parler en premier lieu aux femmes (avec douceur), et seulement après, aux hommes (avec fermeté)! Les femmes ont devancé les hommes, par la quantité et la qualité des dons destinés à la construction du Michkan (du Tabernacle – le sanctuaire démontable et transportable construit dans le désert après la sortie d'Egypte). Les femmes n'ont pas pris part à la faute du veau d'or, ni à celle des explorateurs. L'intervention divine lors des miracles de Pourim et de Hanouka a suivi l'action bénéfique de femmes. Et nos Sages ont promis que c'est grâce à leur mérite – à notre mérite de femme ! – qu'arrivera la délivrance future !

Dans le monde présent, le rôle principal de l'homme est de donner, et celui de la femme, de recevoir – comme le soleil et la lune – tant au niveau spirituel qu'au niveau physique. Mais, aux temps de la Gueoula, la femme s'élèvera au-dessus du plus haut niveau que l'homme peut atteindre et la supériorité de la femme se dévoilera, alors: "Une femme vertueuse est la couronne de son époux" (Michlé 12, 4) : la grandeur intrinsèque de la femme est supérieure à celle de son mari, telle une couronne qui entoure et se trouve au-dessus de la tête de celui qui la porte. Ce changement extraordinaire qui apparaîtra alors, se concrétisera aussi dans son correspondant naturel dans le monde : la lune. Celle-ci, d'après le Midrach,

retrouvera sa taille initiale ; grande comme le soleil elle rayonnera de sa lumière propre, comme au début de la création (avant que le monde ne subisse un abaissement, une brisure, et tombe dans la faute).

Qu'en ces derniers instants de Galout, chaque femme prenne donc la décision de remplir son

rôle de femme (Tana DeBey Eliyahou, 10) : "Il n'est de femme digne d'éloges que celle qui fait la volonté de son mari" La femme "fait", façonne la volonté de son mari et peut donc inciter son homme à respecter cette base du judaïsme : la pureté familiale. Entre nous, les femmes, nous savons très bien quoi faire pour "lui tourner la tête"...

" De même que le Mikvé purifie ceux qui sont impurs, ainsi, le Saint-béni-soit-Il purifie Israël "

Selon le Zohar, le Mikvé contient les conditions nécessaires à l'édification des mondes ; de lui elles émanent et se répandent.

Les lois du Mikvé exigent que le corps soit totalement immergé dans l'eau, sans quoi, le Mikvé ne purifie pas-même les parties du corps qui ont été trempées ! Cette exigence correspond à l'immersion au niveau spirituel décrite par le Rambam : "Celui qui prend à cœur de purifier son âme de l'impureté des âmes... lorsqu'il... trempe son âme dans les eaux de la connaissance devient pur". Toutes les composantes de l'esprit doivent être recouvertes et s'annuler "dans les eaux de la connaissance divine". Le mot Tevila – immersion, s'écrit avec les mêmes lettres que le mot Habitoul – l'annulation. Il faut faire abstraction de ses dispositions personnelles et s'en remettre "aux eaux illimitées de la connaissance divine", qui sont, sans aucune proportion, au-delà des possibilités de la compréhension humaine. C'est pour cela que la tête aussi doit être immergée, car il ne suffit pas que toutes les parties du corps et les forces de l'âme soient soumises à la tête, là où se trouvent les "eaux de la connaissance", mais la tête aussi doit être trempée afin de soumettre la raison humaine, limitée de par nature, aux "eaux de la connaissance divine" qui lui sont, sans proportion, supérieures. Telle est donc la profonde et merveilleuse signification de cette citation de la Michna – le titre de ce paragraphe : bien que le peuple juif se trouve dans un monde impur, il pourra à nouveau atteindre un niveau de pureté surnaturel, un état de pureté qui ne dépend pas de ses forces particulières et limitées, mais des Forces divines illimitées, car c'est le Saint, béni-soit-Il, qui purifie Israël ; tel est, si l'on ose dire, son "devoir", car c'est Lui qui nous a envoyés ici-bas...

Ce chapitre, nous a donné un petit avant-goût de la signification profonde et cachée de l'immersion dans le Mikvé, le bain de purification. Pour approfondir cette compréhension et se tremper encore plus dans les "eaux de la connaissance divine" il est conseillé d'étudier la Hassidout 'Habad ('Ho'hma – Sagesse, Bina – Intelligence, Daat – Connaissance).



VOTRE DESTIN EST ENTRE VOS MAINS !

" La pureté se trouve entièrement entre les mains de la femme et le rôle de l'homme est, dans ce domaine, de ne pas la déranger. Si une femme a conscience de son devoir et de l'importance de la chose, il est clair qu'elle y arrivera...

Entre les mains de la femme repose le destin éternel de chaque individu dans le foyer, de la famille entière et de tout le peuple Juif jusqu'à la fin des générations et plus encore, car la famille juive est une construction pour l'éternité "

(Le Rabbi Chlita de Loubavitch, Méle'h HaMachia'h) .



La pureté vue par la psychologie et la médecine



A PROPOS DE VOTRE SANTÉ

" Un rôle sacré repose sur les femmes d'Israël : celui d'essayer d'influencer les filles d'Israël à respecter la pureté familiale, car c'est là une Mitsva fondamentale ; c'est la base de la sainteté de la vie familiale et concerne la santé de l'âme et celle du corps. De plus, l'observance de cette Mitsva a une influence sur toutes les générations à venir, sur l'éternité juive. Les enfants qui naissent, grandissent et construisent leur propre foyer, qui seront des foyers juifs comme il se doit, mettront à leur tour, au monde des enfants "bien équipés", et ainsi de suite au fil des temps, 'Binyan Adey Ad, une construction pour l'éternité'".



(Le Rabbi Chlita de Loubavitch, Méle'h HaMachia'h)

Le bonheur dans la vie familiale

► " Ma maison est ma forteresse " dit un proverbe anglais. Le véritable bonheur ne dépend pas autant de tes multiples satisfactions, dans les différents domaines de la vie, que de ta vie familiale. Tu te sentiras réellement heureuse que lorsque chez toi, au sein de ta famille, règnent l'harmonie, le calme et la paix. Ceci, même lorsqu'à l'extérieur se passent des événements qui pourraient assombrir ton bonheur. Par contre, lorsque ta vie de famille n'est pas idéale, ton bonheur est menacé, même lorsque des éléments extérieurs t'apportent certaines satisfactions.

Dans la vie de couple, il y a périodiquement des hauts et des bas dans l'intensité des désirs de relations intimes ; la sensation physiologique d'inconfort pendant les règles et juste après, crée en toi une tendance à l'isolement, au renfermement. Ceci n'est pas toujours évident, même pour ton mari !

Ces situations t'agacent ; il te semble que ton mari ne te comprend pas, qu'il manque de bienveillance à ton égard. Ton indisposition crée souvent un obstacle affectif entre toi et lui, une froideur, une indifférence. Ton mari voit cela comme un manque d'attention de ta part. Il lui semble que tu as cessé de l'aimer, il se remplit d'amertume, et devient nerveux et irritable. Par la suite, lorsque tu recherches à nouveau sa compagnie, il exprime son indépendance en manifestant de la « froideur ». C'est ainsi que disparaît le calme dans la maison et que ta vie de couple se détériore progressivement.

La Torah traite ce problème en deux temps : d'une part elle exige une séparation de près de deux semaines (lorsque la femme est impure). D'une part, elle demande, et même impose, que le couple ait de nouveau des relations intimes, tout de suite après cette période, après que la femme se soit immergée dans le Mikvé. C'est ainsi que l'amour conservera toute sa fraîcheur au sein du foyer Juif authentique, pendant de longues années, car l'amour et l'attachement réciproques dans le couple est alimenté par ce cycle affectif de rapprochement et d'éloignement auquel nous choisissons de nous soumettre et qui correspond aux changements d'humeur de ta nature à toi ! L'accomplissement de cette Mitsva va donc aussi élever, rehausser, raffiner et ennoblir ta nature de femme !

Dr Brender Shapira, sexologue à l'hôpital Hadassa, témoigne : " J'ai travaillé en tant que médecin dans le domaine des troubles sexuels, en Europe, aux Etats-Unis et en Israël et j'ai eu à traiter près de 8000 couples mariés sur une période de 36 ans. Fort de cette expérience, je peux aujourd'hui avancer que les troubles sexuels sont rares dans les couples qui pratiquent les lois de la pureté familiale comme il se doit. Il est clair que la séparation et la restriction que prônent ces lois contribuent pour beaucoup à l'harmonie du couple ; leur vie en commun fonctionne mieux et gagne en stabilité ! "

Votre santé

► L'écoulement du sang (la "menstruation") dure, en général, quatre ou cinq jours. Et après commence une période de sept jours dénommés : "Shiva Nekiyim (littéralement, "les sept jours propres") ", pendant lesquels vous devez aussi vous abstenir de rapports intimes. Durant ces jours, la couche superficielle de la muqueuse de l'utérus que le corps avait évacuée, en l'absence de

fécondation, se reconstitue pour accueillir un éventuel œuf fécondé. Cela prend une semaine (1) et les relations conjugales pendant cette période peuvent entraver le processus naturel de réparation de l'utérus, provoquer des infections, des inflammations ou des saignements.

Une autre recherche médicale (2) montre que les relations conjugales pendant cette période exposent la femme à d'autres dangers : des troubles du cycle menstruel, des infections dans la région du bassin etc. ; le danger le plus connu étant le cancer de l'utérus. De nombreuses recherches médicales ont montré que la fréquence du cancer de l'utérus chez les femmes qui respectent les lois de pureté est de 15 à 20 fois moins grande que chez celles qui ne les respectent pas (3) !

Des recherches médicales (4) montrent que les rapports intimes pendant la période de Nida, depuis le début des règles jusqu'à la fin des sept jours - Shiva Nekiyim - qui suivent les règles, peuvent aussi nuire à l'homme en augmentant les risques d'infection de l'urètre, ou d'autres infections (5).

A cela s'ajoute l'effet positif de cet éloignement physique pour le mari. Cela régularise et équilibre sa vie sexuelle en développant chez lui une plus grande maîtrise de soi, et l'aide à exprimer son amour d'une manière différente, qui convient à cette période-là. L'abstinence temporaire préserve sa vigueur et sa virilité et lui permet aussi d'éviter beaucoup d'ennuis médicaux et psychologiques qui peuvent se produire dans ce domaine.

Les habitudes d'abstinence temporaire nous apprennent à baser notre vie commune sur la confiance mutuelle, même sans relations sexuelles, et sans être dépendants d'elles ; rien que de l'amour, de la fraternité, de l'amitié et de la stabilité qui dureront des années et des années.

Une satisfaction mutuelle dans la vie du couple

► Cette continence et cette purification génèrent dans la vie du couple une nouvelle fraîcheur et un attrait revigoré, positif et sain ; c'est une période d'élévation spirituelle qui dévoile les trésors les plus subtils de l'âme. Pendant près de deux semaines, tu te reposes, te rétablis, et te prépares à vivre à nouveau une vie intime avec ton mari que tu aimes tant. Il se développe alors en toi et réciproquement chez ton mari, beaucoup de nostalgie, de désir et d'impatience. Votre plaisir sera alors lui aussi plus grand, plus sincère et plus naturel. La retenue pousse à la spontanéité, tellement souhaitable dans les relations intimes, et à une volonté, un désir complet et entier.

Dans sa recherche sur le mariage, Madame Dr Stopps, médecin en Grande-Bretagne, parle du cycle régulier des marées hautes et des marées basses dans les rapports sexuels et l'amour du conjoint. Elle écrit : "Si l'on faisait attention à ce que les relations intimes concordent avec ce que la femme ressent, non seulement son bonheur serait assuré, mais même la légende concernant l'instabilité de son tempérament serait nulle et non avenue. J'ai entendu parler des lois de la religion juive : ce sont les lois les plus avancées au monde dans ce domaine".

1) Dr Weiss sur " Le système de reproduction » dans le livre « Un guide médical pour la femme moderne ».

2) Du Pr K. Ford du Collège de Yale.

3) Une partie des recherches sont citées dans la brochure " L'hygiène vue par la Science " du Dr I. Smitline, New-York, p.10-11.

4) Du Pr Chick, Pr Macht et autres, dans le recueil précité.

5) Pr K. Ford du Collège de Yale.





Les lois juives de la pureté

Quand commence l'impureté ?

► Lorsque commencent les règles ou qu'à un autre moment, on trouve du sang (de couleur rouge ou ses dérivés) qui provient de l'utérus, même en très petite quantité, les relations intimes sont interdites, ainsi que toutes marques d'affection qui pourraient développer un besoin ou une envie de relations intimes (elles seront détaillées par la suite conformément à ce que nos Sages ont institué).

Lorsqu'apparaît du sang en dehors de la période des règles, il y a lieu de prendre conseil auprès d'un Rav, car il arrive fréquemment qu'une petite plaie soit à l'origine de ce sang. Il faut alors informer le Rav de quelle manière a été trouvé ce "sang" : lors d'une "vérification" ? Sur un sous-vêtement ? De quelle couleur était le vêtement ? Quelle était la taille de la tache ? L'a-t-on trouvée sur une serviette hygiénique ? En s'essuyant ? Certains de ces paramètres permettent d'éviter que soit déclarée l'impureté ; parfois le Rav demande à voir la tache.

Cette période de séparation – Ha'hakot – due aux règles ou à une autre impureté se prolonge jusqu'à la purification au Mikvé.

Cinq jours d'impureté

► Il est important d'inscrire dans un calendrier le jour du début des règles ou, de manière générale, le début d'une impureté, car la période minimale, avant de pouvoir faire le « Hefsek Tahara » (la vérification qui introduit les sept jours appelés Shiva Nekiyim – les jours "propres"), est de cinq jours. On utilisera un calendrier hébraïque, et l'on marquera le jour conformément à la loi juive pour laquelle le jour commence au coucher du soleil et se termine, le lendemain, au coucher du soleil. L'heure du coucher du soleil est imprimée dans beaucoup de calendriers. Par la suite cette inscription servira de nouveau.

Si le saignement s'est arrêté complètement le cinquième jour ou avant, vous pouvez faire le Hefsek Tahara le cinquième jour. Si non, il vous faut attendre encore pour le faire le jour où il aura cessé.

Le Hefsek Tahara

► Le Hefsek Tahara est une vérification dont le rôle est de s'assurer que le saignement a bien cessé. Il faut faire cette vérification dans l'après-midi, avant le coucher du soleil. Le mieux est d'y procéder juste avant le coucher du soleil, mais afin d'éviter un retard et en conséquence de perdre un jour avant de pouvoir se tremper, il est préférable de prendre comme repère l'heure de l'allumage des lumières de Chabbat (20 à 30 minutes avant le coucher du soleil) ; deux heures et demi avant le coucher du soleil est aussi accepté à priori (ou éventuellement plus tôt, suivant les instructions d'un Rav).

Le Hefsek Tahara comporte trois étapes

► **a) Se laver** – le mieux est de se laver entièrement. Si cela pose une difficulté, au moins la partie inférieure du corps, afin d'enlever toute trace de sang (à posteriori, même sans se laver, le Hefsek est valable).

► **b) La vérification** – on utilise un morceau de tissu de la taille de la paume de la main, blanc et propre (que l'on peut se procurer dans les Mikvés, en pharmacie ou même dans les épiceries des quartiers religieux ; ce tissu s'appelle Ed Bedika ou Ed tout court – "témoin"). Après avoir entouré le doigt avec ce tissu, vérifiez, aussi profondément que possible, dans le vagin, qu'il ne reste pas de sang. Il faut tourner le doigt délicatement dans le vagin afin de vérifier tous les plis et les recoins. Regardez maintenant le tissu à la lumière du jour. Si la couleur est blanche ou jaune clair, vous pouvez passer à l'étape suivante. Par contre, si la couleur est rouge (ou rose), vous pouvez essayer de faire une nouvelle vérification jusqu'à ce que la couleur soit pure. La dernière vérification doit être faite, au plus tard, avant le coucher du soleil. Mais dans un tel cas, faites très attention que les vérifications successives ne provoquent pas de petites plaies, d'autant plus que l'endroit devient sec après plusieurs vérifications (donc attendez plusieurs minutes entre deux vérifications). Il est souvent préférable, de reporter le Hefsek Tahara au lendemain plutôt que de provoquer une blessure. Si vous trouvez une couleur marron (même marron foncé, proche du noir) ou beige, demandez à un Rav spécialisé dans ce domaine, si c'est pur ou si vous devez refaire le Hefsek Tahara le lendemain.

La vérification du Hefsek Tahara est indispensable pour se purifier.

Si vous continuez toujours à voir un peu de sang sur le tissu, il est possible qu'il s'agisse d'une petite blessure dans le vagin, ou d'un problème médical ; prenez conseil auprès d'un Rav.

► **c) Le Mo'h Da'hok** – juste avant le coucher du soleil, entourez de nouveau votre doigt avec un tissu-témoin, mais cette fois-ci laissez le tissu dans le vagin, jusqu'après la sortie des étoiles. Sortez-le alors, observez-le, et déposez-le dans un endroit propre afin de le vérifier à nouveau le lendemain, à la lumière du jour. S'il est net, vous commencez les Shiva Nekiyim, les "sept jours propres". Dès cette soirée vous devez porter une culotte blanche et dormir dans des draps blancs jusqu'à la fin des sept jours : en les vérifiant chaque jour vous obtiendrez une certitude supplémentaire qu'il n'y a plus de sang. En cas de plaies internes, un Rav peut vous demander de vous abstenir de faire le Mo'h Da'hok et de ne pas porter de vêtements blancs.

Les Shiva Nekiyim

► Les Shiva Nekiyim sont les sept jours "propres" qui suivent le Hefsek Tahara. Pendant ces sept jours il faut faire la vérification décrite plus haut (stade b) deux fois par jour, une fois le matin et une fois avant le coucher du soleil.

Si vous ne pouvez pas faire toutes ces vérifications, il aura été indispensable que vous vous soyez vérifiée tout au moins une fois le premier jour et une autre fois le septième jour en plus du Hefsek Tahara : ces trois vérifications sont absolument nécessaires. En ce qui concerne les

autres ou si vous trouvez une couleur dont vous doutez de la pureté, demandez conseil à un Rav.

Nous avons déjà vu que pendant ces sept jours, la muqueuse de l'utérus se reconstitue progressivement et que le corps a besoin d'une certaine "convalescence". Ces jours de vérifications permettent donc de donner au corps le repos dont il a besoin.

Ces vérifications sont aussi bénéfiques pour la santé de la femme car si on remarque sur le tissu une tache inhabituelle, cela peut être le symptôme d'une maladie qu'il faut soigner et le Rav demandera alors à la femme de consulter un médecin. Plus d'une fois ces vérifications ont permis de commencer un traitement médical dès l'apparition d'une maladie et de sauver des vies. Le Rav peut aussi constater que l'ovulation se produit trop tôt et conseiller le couple en attente d'enfants.

Le soir du Mikvé

► A la fin de ces sept jours, c'est-à-dire au début de la nuit du huitième jour, vous pouvez et devez vous tremper au Mikvé. Par exemple : si vous avez fait le Hefsek Tahara un mercredi après-midi, vous vous trempez la semaine d'après, le mercredi soir, au début de la nuit de mercredi à jeudi, après la sortie des étoiles. Si votre mari est là, ne repoussez en aucun cas le Mikvé, allez-y dès que possible. S'il arrive, mais c'est très rare, qu'il soit impossible de se tremper la nuit, il faut alors demander que faire à un Rav.

En résumé : Le nombre minimum de jours d'éloignement est de douze (lorsque le saignement ne dure que cinq jours), après quoi la femme se trempe au Mikvé et redevient permise à son mari.



Un somptueux Mikvé au campus Ma'hon 'Hamech à Moscou



Un Mikvé 'Habad à Baboudja - Nigéria



Les Har'hakot

Durant la période d'impureté, toute situation qui pourrait développer un besoin ou une envie de relations intimes sont interdites. Nos Sages ont défini et institutionnalisé des règles d'éloignements (Har'hakot) :

Les contacts physiques interdits :

- L'accolade : s'étreindre et s'embrasser. • Tout contact physique même par objet interposé ou s'assoier l'un à côté de l'autre en se touchant. • Se passer un objet de la main à la main, ou même de se le lancer. • Soulever une charge ensemble.
- Dormir dans le même lit. Les lits doivent être séparés l'un de l'autre afin de ne pas vous toucher l'un l'autre par inadvertance, ou même avec les couvertures, pendant le sommeil. Ne faites pas le lit de votre mari en sa présence. Ne vous allongez pas dans le lit de votre mari en sa présence (s'assoier est permis même en sa présence). Mais votre mari ne doit ni s'allonger ni s'assoier dans votre lit, même en votre absence. N'échangez pas vos lits ou votre literie (oreillers, couvertures, couettes etc.). • S'assoier sur un divan ou tout autre siège où l'on peut ressentir les mouvements l'un de l'autre.

Manger ensemble sans signes de rappel de la situation :

- Ne mangez pas ensemble sans avoir posé sur la table quelque chose qui vous rappelle, à vous et à votre mari que vous êtes en période d'éloignement. Cela peut être tout objet convenu entre vous qui d'habitude n'est pas posé sur la table, comme un vase, un pot de fleur, un trousseau de clés (une clé ou une pièce de monnaie ne suffisent pas, n'ayant pas assez d'épaisseur), une serviette de table pliée, une assiette non utilisée... • Lorsque l'un de vous sert un plat ou une boisson à l'autre, faites-le de manière différente : avec la main gauche ou posez l'assiette légèrement plus loin de lui ou en son absence. • Ne mangez pas de la même assiette ou du même verre. Si vous mangez des cacahouètes ou des pistaches, prenez-les de l'assiette commune, posez-les sur votre assiette, et seulement après, mangez-les. Le beurre et la confiture – comme l'habitude est de tartiner la tranche de pain lorsqu'elle est posée sur la table, il n'y a pas de problème. Si vous avez fini votre repas mais n'avez pas terminé votre assiette ou votre verre, votre mari n'a pas le droit de manger ou de boire ce qui reste en votre présence, à moins qu'on ne transvide les restes dans un autre ustensile. Par contre vous avez le droit de manger ou de boire ce qui reste dans l'assiette ou dans le verre de votre mari après qu'il ait lui-même terminé de manger ou de boire.

Ne pas éveiller une attirance physique :

- Par des paroles qui déclenchent un attrait physique. • Votre mari ne doit pas sentir le parfum que vous portez. Pendant les périodes d'éloignements, même votre mari ne doit pas regarder les parties de votre corps que la Hala'ha demande de recouvrir en présence d'autres gens. Faites donc attention de porter des vêtements sobres, le jour comme la nuit. • Evitez de chanter en sa présence sauf si vraiment c'est nécessaire pour calmer un enfant qui pleure.
- Un voyage dans lequel le moyen de transport fait partie intégrante de la promenade, comme une croisière, ou un safari, ou un autobus touristique est interdit. Se promener à pied est permis, même s'il faut aller en voiture jusqu'au point de départ de l'excursion. • Ne versez pas de l'eau à votre mari pour lui laver les mains ou le visage ; même lui apporter le récipient d'eau, dans ce but, en sa présence, est interdit et réciproquement. Il est donc interdit d'ouvrir le robinet l'un à l'autre. Apporter l'eau de Netilat Yadayim, du matin ou avant le repas, est permis (il vaut toutefois mieux le faire en son absence).

A noter : En cas de maladie, si l'un de vous a besoin de l'assistance physique de l'autre, demandez à un Rav comment procéder.



Les préparatifs avant le Mikvé

Le jour du Mikvé, préparez-vous à l'immersion (il est préférable de commencer cette préparation avant le coucher du soleil). Ne mangez pas de viande ce jour-là (sauf si cela tombe Chabbat ou un jour de fête), et faites attention de ne pas vous salir en touchant ou en utilisant des produits qui salissent ou qui collent et sont difficiles à nettoyer (comme de la pâte). Faites attention de ne pas oublier la dernière vérification des sept jours. Les préparatifs à l'immersion comportent quatre éléments principaux : (1) enlever tout corps étranger qui empêche l'eau d'être en contact direct avec le corps, (2) se laver, faire un shampoing et bien se rincer, (3) se coiffer, (4) vérifier que tout le corps est propre et prêt à se tremper.

Voici un récapitulatif des préparatifs nécessaires. Utilisez-le pour vérifier que vous êtes prête. Le but de ces préparatifs est de permettre à l'eau du Mikvé d'entrer en contact direct avec toutes les parties du corps, et donc, si cette liste détaillée vous embrouille, concentrez-vous sur les quatre éléments précités : (1) corps étrangers, (2) savonnages/shampoing/rinçage, (3) coiffage, (4) vérification.

- **Ôtez vos bijoux, le maquillage, la laque des ongles et nettoyez les trous des boucles d'oreilles.** [En cas de problème en ce qui concerne la laque ou le vernis à ongles, prenez conseil avec un Rav].
- **Remplissez la baignoire d'eau chaude (d'une chaleur agréable) afin d'être dans l'eau, autant que possible, pendant que vous vous lavez et vous préparez.** [Si vous commencez les préparatifs avant la tombée de la nuit, la Hala'ha ne détermine pas de temps minimum de préparation (une demi-heure, c'est bon). Par contre si vous ne les commencez que la nuit, il faudra les faire durer tranquillement une heure].
- **Savonnez-vous avec le savon et le champoing de votre choix, mais rincez-vous abondamment après, afin qu'aucun produit ne reste sur votre corps.**
- **Faites particulièrement attention de bien laver les endroits suivants : les yeux, les oreilles (repliez-les pour nettoyer par derrière), le nez, le dos, les aisselles, le nombril, les coudes, les genoux, les mamelons, l'entrejambe et entre les orteils.**
- **Faites un bon shampoing avec de l'eau chaude et rincez-le bien avec de l'eau chaude (surtout pas avec de l'eau froide, cela emmêle les cheveux).** Passez au peigne vos cheveux afin de défaire d'éventuels nœuds (un peigne fin est préférable).
- **Nettoyez et arrangez (avec les mains ou avec un peigne) les poils des aisselles, du pubis, des sourcils après les avoir rincés.**
- **Ôtez le cérumen des oreilles (utilisez des cotons tiges), nettoyez l'intérieur du nez (il faut enlever ce qui est visible de l'extérieur et un peu plus et ne vous blessez pas en entrant trop profondément !), le coin des yeux.**
- **Brossez-vous bien les dents et passez un fil dentaire ou un cure-dent.**
- **Coupez-vous les ongles des mains et des pieds et ôtez, autant que possible, les petites peaux autour des ongles (n'exagérez pas car vos mains étant mouillées, il s'en forme continuellement, mais elles sont tellement petites qu'elles n'ont pas d'importance).**
- **Frottez en cas de besoin, les peaux sèches des pieds avec une pierre ponce. Passez une petite brosse autour des ongles des mains et des pieds.**
- **Enlevez les peaux mortes (celles qui s'effritent facilement) là où c'est nécessaire.**
- **Videz la baignoire et rincez-vous à l'eau chaude (peut-être des saletés de l'eau sont restées sur votre corps).**
- **Examinez-vous attentivement, en vous regardant et en vous touchant pour vous assurer que tout est en ordre.**
- **En cas de besoin, allez aux toilettes et rincez de nouveau l'endroit (avec un peu d'eau chaude ; si besoin est, repeignez).**
- **Ôtez les lentilles de contact, les lunettes, les prothèses dentaires amovibles...**

Remarques :

- ⊙ Il faut faire attention que même les endroits où l'eau n'a pas besoin d'entrer, comme la bouche, soient entièrement propres.
- ⊙ Si vous avez une blessure, un plâtre, un pansement dentaire provisoire ou toute autre chose qui sépare votre corps de l'eau, ou si vous trouvez quelque chose sur votre corps après l'immersion, ou encore si vous avez une question concernant les préparatifs, comme de faux-ongles, des cheveux teints ou toute autre question, n'hésitez pas à contacter un Rav.
- ⊙ Si vous avez l'intention de vous couper les cheveux, il sera préférable de le faire trois jours avant le Mikvé, ou tout au moins une journée avant.
- ⊙ Il est bon, avant d'aller au Mikvé, de mettre une pièce de monnaie à la Tzedaka, ce qui est considéré comme une Segoula pour avoir des enfants en bonne santé.
- ⊙ Il existe des Mikvés luxueux, bien équipés et agréables : à vous de choisir !
- ⊙ Vous pouvez aussi vous préparer à la maison. Dans ce cas, rincez-vous néanmoins un peu à l'eau chaude au Mikvé, peignez-vous et examinez à nouveau votre corps parce qu'il est préférable que ces préparatifs-là se fassent le moins de temps possible avant la Tevila.
- ⊙ Commencez, de préférence, les préparatifs avant le coucher du soleil et terminez-les juste avant la Tevila.
- ⊙ Remarquez que pureté et propreté vont de pair.



Qu'est-ce qu'un Mikvé ?



La Tevila (l'immersion) se fait au Mikvé. Les lois de la Tora exigent que la Tevila (l'immersion) se fasse dans un Mikvé caché. Se laver dans une baignoire ou même se tremper dans une piscine n'est pas une Tevila valable ! Certes, l'eau de la baignoire nous nettoie, mais en aucun cas, elle ne nous purifie, car la capacité de purifier n'existe, comme la Tora en témoigne, que dans l'eau du Mikvé. Il existe, à ce sujet, de très belles explications dans le Nistar de la Tora (la partie "cachée" de la Tora, comme en témoignent la Kabala et la 'Hassidout. Exemple : la quantité d'eau requise pour le Mikvé – quarante Séa (une unité de mesure dans la Hala'ha) – est identique aux nombres de jours pendant lesquels a duré le déluge qui a purifié le monde...).

La Tevila n'enlève pas seulement l'impureté mais elle donne aussi un supplément de pureté. Le Rambam (Maimonide, Lois des rapports interdits chapitre 11, loi 16), l'un des Sages importants d'Israël et médecin de renom écrit : "La femme ne sort pas de son impureté, ni de son interdiction de type incestueux * tant qu'elle ne se trempe dans les eaux d'un Mikvé Caché... même si elle se lave aux bains... elle reste, après s'être lavée, exactement comme avant, passible de Karèt **". Car rien d'autre ne peut la sortir de son impureté, que la Tevila dans l'eau d'un Mikvé". "Quand bien même elle se laverait avec toutes les eaux du monde, elle resterait impure jusqu'à ce qu'elle se soit trempée dans l'eau du Mikvé".

*Le mot Erva est habituellement traduit par "nudité", et Guilouy Arayot (Arayot est le pluriel de Erva), signifie littéralement : "dévoilement des nudités", dans le sens d'inceste ou d'adultère. Mais comme dans la Tora, les relations intimes avec une femme Nida, avant qu'elle ne se purifie, entrent aussi dans la catégorie de Guilouy Arayot, nous avons traduit le mot Erva qu'écrivit le Rambam dans le contexte de Nida, par "interdiction de type incestueux".

**Littéralement : couper, trancher. La Tora donne cette punition pour certaines fautes graves. Il s'agit de mourir jeune et sans enfant, d'être séparé de la source suprême de l'âme et de perdre le monde futur.

La purification au Mikvé est tellement importante que la construction d'un Mikvé a priorité sur celle d'une synagogue! Le Mikvé est construit comme une petite piscine. Ses dimensions sont en général d'un mètre et demi sur un mètre et demi et la profondeur de l'eau est d'un mètre vingt. Il est connecté à une source ou à un bassin d'eau de pluie conformément aux instructions de la Hala'ha. Pour le Judaïsme, la beauté matérielle a été créée afin de servir la Sainteté, c'est pourquoi le sol et les murs du Mikvé sont normalement recouverts d'une manière charmante et agréable. L'eau est chaude, propre et limpide ; elle est bien sûr changée régulièrement et rigoureusement contrôlée par le Ministère de la Santé. Autour du Mikvé, se trouvent des salles de bain individuelles, équipées chacune d'une baignoire, d'un lavabo, d'une chaise, d'un miroir, d'un cintre et d'un sèche-cheveux. Dans les Mikvés centraux, chaque femme reçoit une serviette, du savon, du shampoing, un coupe-ongle etc. Il existe néanmoins des Mikvés moins luxueux, Mais vous pouvez facilement vous renseigner auprès d'une amie mariée pour savoir quel Mikvé offre les meilleures conditions de confort.

Le Mikvé 'Habad

Le Mikvé 'Habad c'est le top du top. Il est construit selon une conception particulière qui répond à toutes les exigences de la Loi juive, tout en facilitant la construction et l'entretien. Grâce à cette conception la qualité Hil'hatique de la construction ainsi que celle de la Tevila (l'immersion) augmentent. S'immerger dans un tel Mikvé est préférable et il lui est reconnu de nombreuses vertus. Certes il n'y a pas partout un Mikvé 'Habad, mais cela vaut la peine de se renseigner où le trouver. Prenez conseil avec le Centre 'Habad de votre région ou recherchez "Mikvé 'Habad" (ou "Mikvé Chabad") sur internet.

La Tevila (l'immersion)

► Avant la Tevila, encore une dernière petite vérification, pour être sûr qu'aucun cheveu ou aucune petite saleté ne sont restés collés à votre corps, dans le dos ou dans un autre endroit difficile à voir! L'habitude est de se faire aider par la Balanit (la dame qui s'occupe du Mikvé et qui précisément, aide les femmes à se préparer) ; si vous renoncez à son intervention (vous pouvez utiliser deux miroirs), dites-le-lui aimablement ; après tout, c'est sur vous et non sur elle qu'incombe la responsabilité que tout ait été bien fait !

Après cette dernière vérification, ne vous séchez pas. Mettez une serviette ou une sortie de bain, et appelez la Balanit : elle est maintenant nécessaire car son rôle est de vérifier que la Tevila est valable, en faisant attention principalement à ce qu'aucun cheveu ne reste en dehors de l'eau. Dans la salle du Mikvé, ôtez la serviette et entrez dans l'eau limpide.

Afin que l'eau puisse atteindre tous les endroits du corps, trempez-vous en penchant la tête en avant, ainsi que le haut du corps. Pliez légèrement les jambes pour entrer entièrement dans l'eau. Toutes les parties du corps, y compris les cheveux, doivent être immergées en même temps. Détendez vos doigts, ne contractez pas les yeux, ne fermez pas trop fort la bouche, ne serrez pas les dents, ne collez pas les bras au corps et ne fermez pas les poings. Ouvrez légèrement les jambes afin que l'eau arrive en tout point du corps.

Trempez-vous une fois et ensuite, dites la Bera'ha, la bénédiction. Après cela, replongez-vous dans l'eau. Il existe une autre manière de se tremper, elle est appelée la Tevila "comme un poisson". Au lieu que le corps soit penché en avant, en diagonale, on se trempe sous l'eau de manière horizontale. Si vous êtes capable d'entrer sous l'eau de cette manière, sans vous tenir à la balustrade ou au mur, trempez-vous de la manière habituelle, et une fois aussi comme un poisson.

Il est conseillé, pendant la Tevila, de dessiner dans votre imagination le portrait de votre mari. Comme Segoula pour avoir, avec l'aide de D-ieu, des enfants Tsadikim, ainsi que de recevoir les bienfaits de l'émanation divine avec abondance, il est bon de penser au principal grand Tsadik de la génération, le Rabbi de Loubavitch Mele'h HaMachia'h. Tout cela à condition, bien sûr, de ne pas troubler l'attention que vous devez porter à ce que vous vous trempez conformément à la Hala'ha.

A la sortie de l'eau du Mikvé, après la Tevila, la Balanit vient à votre rencontre et vous touche afin que votre première rencontre après la Tevila soit celle d'une femme juive, et non celle d'un animal impur ou de n'importe quel homme autre que votre mari.

Il est permis de se tremper dans la mer, mais les Mikvés d'aujourd'hui sont beaucoup plus pratiques et plus confortables. De plus, la Tevila dans la mer peut poser des problèmes de Hala'ha. La Tevila doit se faire pendant la nuit et sans vêtement ! Sur la plage on risque de marcher sur du mazout ou autre chose qui colle au corps, sans qu'on le remarque, et cela empêchera l'eau d'être en contact direct avec chaque partie du corps. Parfois des chiens ou des gens bizarres se promènent sur les plages ; il peut y faire froid et surtout, cela peut être dangereux. Mais si vous n'avez pas d'autre choix demandez quoi faire à un Rav.

Lorsque le jour du Mikvé tombe un Chabbat ou un jour de fête, il faut se préparer en fin d'après-midi, avant l'allumage des lumières, et se tremper après la tombée de la nuit. S'il faut se tremper à la sortie du Chabbat ou d'une fête, on fera aussi les préparatifs avant l'allumage des lumières, et l'on se trempera à l'issue du Chabbat ou de la fête, après avoir refait de nouveau les préparatifs, mais cette fois plus rapidement.

Notez bien que plus une Mitsva est importante, plus les difficultés et les obstacles pour pouvoir l'accomplir seront nombreux. Comme la Mitsva de la pureté est liée à vos relations intimes qui doivent être imprégnées de sainteté et que de cette Mitsva dépend l'avenir de vos enfants, elle va donc rencontrer beaucoup d'obstacles imprévisibles et de mauvaises surprises.

Très souvent des événements importants vont tomber juste ce soir-là, ou bien des visites vont arriver à l'improviste... tout pour entraver le renouvellement de la relation entre vous et votre mari. Ne baissez pas les bras ! Agissez avec habileté et sagesse, contactez la Balanit et prenez conseil auprès d'elle, mais ne repoussez pas la Tevila.

Les relations conjugales cette nuit-là ont une importance et une Kedoucha, une sainteté particulière ; c'est en fait le moment que D-ieu a choisi ! Il vous est totalement personnel et c'est pourquoi il est bon de ne dévoiler à personne le jour du Mikvé (excepté si vous avez des questions à poser à un Rav), et de ne partager ce secret qu'avec votre mari.

Gardez vos distances - Les Har'hakot

"Mettez en garde les enfants d'Israël de leur impureté" (Vayikra 15, 31). Nos Sages ont expliqué que ce verset demande que, durant les périodes d'impureté dans le couple, certaines précautions soient gardées afin de ne pas en venir à avoir des relations intimes. Ces précautions s'appellent Har'hakot - règles d'éloignements. Les Har'hakot débutent dès que l'on voit du sang et se poursuivent jusqu'après la Tevila. Le principe qui les génère est d'éviter des situations qui pourraient développer un besoin ou une envie de relations intimes. Ces mêmes comportements seront évidemment permis et recommandés, comme moyens d'éveiller de l'affection, durant les périodes de pureté.

A ce propos, indépendamment du fait qu'il nous est tenu d'accomplir les lois de la Tora même lorsqu'avec notre intelligence de créature, nous ne les comprenons pas, cette période d'éloignement volontaire permet, après le Mikvé, un enthousiasme beaucoup plus grand dans les relations du couple. Certains prétendent avoir une nature modérée et pensent que même sans mesures d'éloignement ils n'en viendront pas à avoir des relations intimes. Malheureusement, ceux qui ont essayé de passer outre à ces règles d'éloignement se sont vite aperçus que leurs instincts sexuels n'attendaient que cela pour se réveiller de plus belle et par la suite, ils ont perçu ces règles de Har'hakot comme un cadeau !

Notez bien ce principe-clé : Un rapprochement durant la période d'éloignement provoque un éloignement durant la période de rapprochement !

L'impureté et les Har'hakot continuent après la fin des saignements, jusqu'à la Tevila, l'immersion au Mikvé. Tant que vous ne vous êtes pas trempée et même s'il s'est passé une longue période depuis la fin des règles, toutes les interdictions se poursuivent ! D'où l'importance pour une femme qui a passé la ménopause, d'aller une fois au Mikvé.



Le Mikvé 'Habed en Corée du Sud



Les jours de 'Hachach

La Hala'ha prend en compte la probabilité que les prochaines règles commenceront à tel ou tel jour similaire à celui des précédentes et c'est pourquoi, les relations intimes sont interdites ces jours-là, appelés jours de 'Hachach, jours présumés du début des prochaines règles. Durant ces 'Hachach, il est également interdit de dormir dans le même lit même sans avoir de relations conjugales, de s'embrasser ou de s'enlacer. Si le jour passe sans problème, les relations sont de nouveau permises sans Mikvé, après vérification avec un Ed Bedika (le morceau de tissu dont on a parlé précédemment) que tout est en ordre. Il est conseillé de vous procurer un calendrier spécialement conçu dans le but de vous aider à calculer et à marquer ces dates ; le même calendrier couvre plusieurs années.



Il y a trois dates à relever, c.à.d. trois jours (principaux) de 'Hachach.

► **Le trentième jour** : on compte trente jours à partir du début des règles, ce qui revient à compter quatre semaines et un jour. Par exemple, si les règles ont commencé un dimanche, quatre semaines après, le lundi sera le trentième jour. Ce jour s'appelle Ona Bénonit, les relations sont interdites alors, depuis le coucher du soleil (dans l'exemple précédent, du dimanche soir au coucher du soleil, puisque c'est à ce moment que commence le lundi dans la loi juive), jusqu'au coucher du soleil le lendemain qui est la fin de la journée (lundi soir au coucher du soleil). A ce moment il faut faire une vérification et les relations restent interdites jusqu'à cette vérification.

► **Le jour du mois** – Vesset Ha'Hodesh : il s'agit de la date hébraïque du début des règles qu'on reporte à la même date du mois suivant. Si les dernières règles ont commencé durant un mois hébraïque de vingt-neuf jours, le mois suivant, le "jour du mois" sera en même temps "trentième jour". Si le mois des dernières règles avait trente jours, le "jour du mois" tombera le lendemain du "trentième jour". Il y a une différence entre le "trentième jour" et le "jour du mois" : les relations sont interdites le "trentième jour" pendant vingt-quatre heures, alors que le jour du mois elles ne sont interdites que la nuit, si les règles avaient commencées la nuit, ou que le jour, si elles avaient commencées le jour. La nuit, c.à.d. depuis le coucher du soleil jusqu'au lever du soleil le lendemain matin, et le jour, c.à.d. depuis le lever du soleil jusqu'au soir au coucher de soleil. La vérification doit se faire entre l'heure du début des règles, le mois précédent, et le lever du soleil, si l'interdiction était la nuit, ou le coucher du soleil si l'interdiction était le jour.

► **Vesset Haflaga** : ce n'est pas le début des règles qui déterminent le jour de 'Hachach, suivant la moyenne de trente jours ou suivant la date du mois, mais l'espace entre deux périodes des règles, ou plus exactement, le nombre de demi-jours propres ; un demi-jour – Ona (pluriel : Onot) – c'est la nuit (du coucher du soleil à son lever) ou le jour (du lever du soleil à son coucher). Après avoir compté les Onot propres entre deux menstruations, depuis le Hefsek Tahara après les règles

précédentes, jusqu'au début des nouvelles règles, on reporte le nombre obtenu en comptant depuis le Hefsek Tahara suivant ces nouvelles règles et on obtient le jour de 'Hachach, le jour présumé du début des prochaines règles, celles d'un troisième mois.

Par exemple, s'il y a quarante et une Onot entre le Hefsek Tahara du mois "un" et le début des règles du mois "deux", comptez quarante et une Onot depuis le Hefsek Tahara du mois "deux", et alors la quarante deuxième Ona qui n'était pas propre le mois précédent, est Vesset Haflaga.

Les relations y sont interdites une seule Ona, soit le jour soit la nuit, et vous devez faire une vérification entre l'heure du début des règles le mois précédent et la fin de l'interdiction, la fin de la Ona (le lever ou le coucher du soleil).

LA PUISSANCE SE TROUVE DANS LES PETITS DÉTAILS DE LA MITSVA

"C'est une des particularités des Mitsvot que leurs moindres détails ont la même gravité et la même importance que la Mitsva elle-même".



(Le Rabbi Rachab de Loubavitch, Rabbi Shalom Dov Ber Schneerson)

Remarques : Si vous constatez, ce qui est rare, que vous avez toujours vos règles à la même date, ou la même Haflaga, ou à une date qui change toujours de la même manière (20, 22, 24, 26 du mois ou le contraire : 26, 24, 23, 22 du mois, ou une Haflaga de 41, 42, 43, 44 Onot ou de 46, 44, 42, 40 Onot, ou toujours le même jour de la semaine après quatre ou cinq semaines), consultez un Rav. Dans ce cas il est pratiquement certain que le seul jour qu'il vous reste à présumer comme étant le jour de vos prochaines règles est ce jour fixe, et que vous n'avez plus besoin de tenir compte des autres jours de 'Hachach.

De même, après une naissance, on ne tient plus compte des jours de 'Hachach d'avant la naissance.

Vous pouvez vous servir d'un calendrier virtuel ou d'une application sur votre portable, disponibles sur le site : www.mymikvahcalendar.org



Les bienfaits de la pureté

Les bénéfices de la Mitsva

Indépendamment de la signification profonde de la Mitsva de pureté et du fait qu'elle nous relie et nous unit à D-ieu, comme les autres Mitsvot (le mot Mitsva a la même racine que le mot Tsavta : groupe, réunion), cette Mitsva a des résultats pratiques efficaces qui peuvent être mesurés dans la réalité concrète (certains ont déjà été mentionnés plus haut) :

Un couple qui mène sa vie conformément à ce programme juif de proximité puis d'éloignement, bénéficie tout naturellement d'un affermissement de l'intensité de la relation physique, et parallèlement d'un renforcement de l'harmonie du couple. Il existe chez eux un renouvellement continu et l'usure que crée l'habitude disparaît. Il se développe entre eux une meilleure coordination, une meilleure capacité de s'adapter l'un à l'autre et une meilleure gestion de leurs relations. Ils vivent avec de l'attente et du désir, mais aussi avec la possibilité de se reposer et de développer des formes d'amour qui ne dépendent pas du seul contact physique. Essayez et profitez-en !

Si, D-ieu nous en préserve, votre mari s'oppose par principe à cela, vous devrez consulter un Rav ! Il vous expliquera comment accomplir au mieux cette Mitsva conformément à la Loi juive, suivant les différentes périodes du mois. Bien sûr ce n'est pas l'idéal, mais la règle étant qu'une Mitsva entraîne à sa suite une autre Mitsva, l'accomplissement, même partielle, d'une Mitsva entraînera, avec l'aide de D-ieu, une amélioration ultérieure dans l'accomplissement de cette Mitsva.

L'une des vertus, très fréquemment, de cette Mitsva est le fait que de nombreuses femmes, qui avaient un profond désir d'avoir des enfants mais étaient confrontées à des difficultés de procréation, ont été surprises de découvrir qu'après avoir gardé les lois de la pureté familiale, elles ont mis au monde des enfants, même dans des cas "perdus" selon les médecins ! Peut-être la Nechama (l'âme) de leur bébé ne voulait-elle descendre dans le monde que d'une manière pure ! A de nombreuses reprises, le Rabbi de Loubavitch Méle'h HaMachia'h Chlita a demandé d'être plus précis dans l'accomplissement de cette Mitsva et l'heureuse nouvelle n'a pas tardé.

Cette Mitsva a aussi de nombreuses conséquences médicales positives, pour le mari et pour la femme.

Elle permet aux générations du Peuple juif, le Peuple éternel, de se continuer dans le prestige.

Les "vêtements" de l'âme des enfants qui vont naître seront spirituellement propres et purs.

Garder les lois de la pureté familiale facilite et accélère la venue du Machia'h et de la véritable et complète Gueoula, un temps où la pureté règnera dans le monde, à une époque où les souhaits valables de chacun seront généreusement comblés.

Recevez une Bera'ha (bénédiction) personnelle

"Il y a un prophète en Israël !" (Mela'him II 5, 8) Aujourd'hui aussi vous pouvez demander conseil et recevoir la bénédiction du Rabbi de Loubavitch Mele'h HaMachia'h Chlita. Des milliers de gens s'adressent à lui pour bénéficier de ses conseils et de sa bénédiction, dans tous les domaines; ils reçoivent une réponse qui met fin à leurs hésitations et qui éclaire les sentiers de leur vie. Nombreux sont aussi ceux pour qui un miracle est venu résoudre le problème qu'ils avaient soumis au Rabbi par l'intermédiaire des Igueroth Kodech.



Igueroth Kodech – Cela consiste à introduire une lettre destinée au Rabbi dans un des multiples recueils de lettres (Igueroth Kodech). Ce qui est écrit à l'endroit où est introduit la lettre 'par hasard' est considéré comme étant la réponse du Rabbi. Une telle pratique est courante dans le peuple juif et a même été approuvée par les commentateurs du Shoul'han Arou'h qui ramènent l'habitude d'ouvrir, 'au hasard', un livre du Tana'h, comme pour y recevoir une "petite" prophétie. Chez les Hassidim la coutume était aussi d'ouvrir, de cette manière, le Tania].

Vous le pouvez aussi ! Prenez sur vous d'accomplir la Mitsva de la pureté familiale pour rapprocher la délivrance. Téléphonnez ou écrivez votre prénom (hébraïque) complet et celui de votre mère, et recevez la sainte bénédiction du Rabbi :

Par téléphone (en Israël) : 1-900-508-770

Ou sur le site internet : www.igrot.com



VÉRITABLEMENT SAUVER DES VIES

" A propos de la campagne incitant à la pureté familiale, là où vous habitez, songez à cela : imaginez que D-ieu vous ait placé en situation de pouvoir sauver tout une ville juive d'un anéantissement, que D-ieu nous en préserve. Vous seriez certainement sacrifié entièrement à cette cause, et vous auriez remercié, loué et glorifié le Saint, béni soit-Il, pour sa grande bonté de vous avoir accordé un tel mérite. Il en est de même de cette campagne et plus encore : il s'agit véritablement de sauver des vies ".

(Le Rabbi de Loubavitch Méle'h HaMachia'h Chlita)



Regards personnels sur la pureté



Madame 'Havi Katz, Chli'ha du Rabbi Chlita Méle'h HaMachia'h, à Nevé-Savion raconte :

" Quelques années s'étaient écoulées depuis la naissance de notre fille aimée et nous attendions avec impatience que la famille s'agrandisse. Nous avons déjà demandé plusieurs fois la bénédiction du Rabbi Melè'h HaMachia'h par l'intermédiaire des Igueroth Kodech. Le désir d'un nouvel enfant remplissait tout mon être. Un jour, j'ai demandé au Rabbi, du plus profond de mon cœur, les larmes aux yeux, que faire pour mériter un enfant. Le Rabbi a répondu dans une lettre qui décrivait l'influence éternelle de la pureté familiale et que même un grand-père et une grand-mère qui gardent ces lois apportent à leurs enfants et leurs descendants une bénédiction pour des générations !

J'ai compris de cette réponse que je devais demander à ma grand-mère, âgée de soixante-dix ans, qui n'était pas, à ce moment-là, religieuse, de se purifier de ses dernières règles - presque trente ans plus tôt... J'ai surmonté mon embarras, me suis préparée à une réaction cynique et lui ai parlé. A ma grande surprise elle a accepté par amour pour nous, de faire ce que je souhaitais ! L'élément pittoresque de l'histoire c'est qu'elle est allée

au Mikvé le jour-même où je devais moi aussi m'y rendre.

Ce mois-là, le Rabbi m'avait donné sa bénédiction concernant une certaine naturopathie et ce même mois, je suis tombée enceinte ! Le médecin a été très surpris lorsque, deux mois plus tard, je suis retournée le voir ayant des nausées due à la grossesse, car mon problème n'avait pas été médicalement résolu. Un petit garçon, Tsaddik, particulièrement mignon nous est né. Puisse D-ieu aider chacune d'entre nous à s'attacher au Rabbi Chlita Méle'h HaMachia'h et à bénéficier de tels miracles ".

Cigale P. de Tel Aviv écrit :

"Lorsque je suis tombée malade, j'ai promis que si je m'en sortais, je publierais mon miracle. Je regrette sincèrement de n'avoir pas su donner de moi-même avant d'avoir reçu ce coup douloureux. Je ne sais pas comment l'expliquer, mais c'est lié à la Tevila (l'immersion) au Mikvé. J'ai toujours trouvé un lien direct entre les choses. Si je ne me trempais pas au Mikvé, le mois était raté ; les enfants tombaient malades: de plus nombreuses visites à l'infirmerie,

plus d'exams médicaux, une plus grande instabilité de vie. Je tentais de refouler cette idée. J'essayais de me dire que ce n'était pas logique et qu'il n'y avait pas de rapport. Mais ensuite, malade, j'ai tellement souffert que j'ai senti que ma vie était en danger mais que quand un danger plane, c'est pour notre bien.

J'avais en fait pensé que D-ieu ne m'aimait pas et qu'il me punissait, mais quand-même au début je me disais: "Que veut-Il de moi?" Par la suite j'ai compris qu'il voulait que je cesse de négliger ce qu'il attend de nous. J'avais manqué de respect et pensé que je pouvais n'en faire qu'à ma tête et m'en tenir à ce qui me plaisait sur le moment.

Mesdames, j'ai beaucoup souffert. J'ai de l'argent, un travail, un mari et des enfants mais je n'étais pas satisfaite et heureuse. Probablement parce que s'il n'y a pas une spiritualité de qualité à la maison, il n'y a pas de véritable et de profonde réussite. Superficiellement, tout paraît brillant, mais en fait, ce n'est pas le cas. On va au restaurant, au café, on voyage à l'étranger, on s'achète des vêtements... on croit avoir absolument tout ! Mais en vérité quelque chose d'important manque. Et puis un jour, on comprend que la fête artificielle est finie.

Celui qui répond positivement à ce que D-ieu ordonne doit en faire toujours plus. Quant à celui qui s'en abstient totalement, il faut qu'il commence à agir.

Croyez-moi, dès le moment où j'ai commencé à me tremper au Mikvé, d'un mois à l'autre la joie s'est infiltrée dans ma vie. J'ai commencé à étudier les lois de Nida et, mon mari et moi-même, ressentons l'un pour l'autre beaucoup plus d'estime et d'affection réciproque. Mais le plus important pour moi est que cette décision a, sans aucun doute, grandement contribué à ma guérison !

Que ce soit bien clair: je ne suis pas "religieuse". Mais je garde les lois de la pureté familiale et je sais maintenant combien le Saint, béni soit-Il, m'aime...

Merci à Toi, mon D-ieu ! ".

Nous vous serions reconnaissants si vous aussi nous écriviez pour nous raconter les bienfaits des lois de pureté dans votre foyer !

Vous pouvez contacter un Rav de manière anonyme sur le site : smslarav.co.il et consulter la liste des Mikvé en Israël sur le site : www.kipa.co.il

• • •

Pour prendre rendez-vous avec une formatrice du centre national pour la pureté familiale en Israël : **02-5827892**

• • •

Pour une orientation téléphonique immédiate et la réception de mémos téléphoniques par sms pour les examens de pureté : Organisme "Dor Dor" et le Tahara-phone au : **02-5910026**

• • •

Pour une formation téléphonique par une instrutrice de l'organisme "Charme et Respect" : **03-6787962**

• • •

Pour tout sujet (comme "La Tevila réparatrice" pour une femme ménopausée – même depuis plusieurs années – qui n'avait pas respecté les lois de pureté), vous pouvez contacter la Hotline de l'organisme bénévole national "Apeeryon" au : **052-6761787** ou par email apeeryon@gmail.com



Cette brochure a été éditée en mémoire des Rabbaniot 'Hanna et 'Haya Mouchka Schneerson, la mère et l'épouse du Rabbi Chlita Méle'h HaMachia'h; puisse-t-elle contribuer à l'élévation de leurs âmes !

Elles ont été pour tous un exemple de femmes juives, nobles et courageuses, qui ont respecté scrupuleusement la Tora, et se sont sacrifiées pour préserver de manière intégrale, à tout moment et en tout endroit, le mode de vie juive authentique.

Cette brochure a aussi été éditée afin d'accélérer la concrétisation de la prophétie : "... et l'esprit d'impureté Je le ferai disparaître de la terre" (Ze'harya 13, 2), lors de la délivrance, que nous souhaitons immédiate, réelle, totale et de nos jours encore.

Puisse le mérite de l'édition de ce fascicule être porté au crédit du Rav et 'Hassid Chlomo Ben Sheindel.

Que D-ieu lui accorde prompt et complète guérison parmi tous les autres malades du Peuple Juif, longévité et heureuses années.

Qu'il ait le mérite, avec son épouse, Esther Bat Rivka Léa, d'avoir pleine satisfaction de leurs enfants et qu'ils puissent aller à la rencontre du Machia'h et l'accueillir bientôt.

Qu'il soit aussi porté au crédit des soldats de Tsvot Hachem : Mena'hem Mendel Chilo, Moché Israël David, Yossef, 'Hanna Mouchka, Chira Guéoula et Rivka, fils et filles de 'Haya Malia, et au crédit de leurs parents et grands-parents.

Il y a quelque chose de caché dans la vie juive d'un couple. Quelque chose de beaucoup plus profond et plus significatif que du simple "donnant-donnant"! Ce qu'un mari et sa femme réalisent et créent ensemble, dans leur vie de couple, est imprégné de sainteté ; ils accomplissent une Mitsva ! Beaucoup ont été fascinés par la magie du mariage juif. L'attrait réciproque et la fidélité mutuelle ont été à leurs yeux quelque chose d'extraordinaire.

C'est ainsi que le secret est passé de mère en fille, à mi-voix... et que dans chaque nouvelle localité un Mikvé est construit, car la pureté est la base de tout.

Viens ressentir, toi aussi, la douceur cajolante de l'amour juif, au parfum sublime du respect envers ta nature féminine particulière ! Viens contempler l'eau claire et pure du Mikvé. Viens vivre cette expérience spirituelle dans ce lieu qui intègre l'investissement esthétique aux hautes exigences de pureté. Viens écouter la douceur des sons de l'eau lorsque tu t'y tremperas. Viens apprécier le goût du bonheur de vivre, la pleine satisfaction de tes enfants, le calme et la paix au sein de ton foyer.

"Puissiez-vous fonder un foyer basé sur la Tora et les Mitsvot" - telle est la bénédiction traditionnelle que l'on donne à un jeune couple.

Le charme du peuple juif a trois bases qui dépendent toutes les trois de la femme. Le charme se dit en hébreu : 'החן'.

La lettre 'ה, première de ce mot, est aussi la première lettre de Hadlakat Nérot Chabbat - l'allumage des lumières de Chabbat.

La lettre 'נ, deuxième de ce mot, est la première lettre du mot 'Halla: prélever une petite quantité de la pâte à pain est une Mitsva qui symbolise le respect scrupuleux de toutes les lois de la Cacherout.

Et la lettre 'ו, troisième du mot, est la première lettre du mot Nida - Pureté Familiale.

Se marier, vivre en couple, c'est construire un foyer. Adopte, toi aussi comme de nombreuses autres femmes qui ne se considèrent pas forcément comme religieuses, ce fondement essentiel du foyer, la Pureté Familiale, et que ta maison soit une maison authentiquement juive, joyeuse, heureuse, pleine d'amour et de santé !

