

Traiter des pensées et réflexions

Une lettre de conseils du Rabbi de Loubavitch à une personne qui a écrit sur ses défis spirituels

Vous me dites que des pensées extérieures vous troublent, pendant la prière.

Vous savez que celles-ci proviennent des paroles et des pensées inutiles, qui précèdent la prière. Plus vous parviendrez à les réduire, plus ces pensées disparaîtront.

Vous prierez également avec un Sidour. De plus, avant et après la prière, vous lirez quelques Psaumes et vous donnerez une pièce à la Tsédaka, également avant la prière.

Vous me dites que vous souffrez de mauvaises pensées. Vous devez donc étudier des discours 'hassidiques qui, au final, réjouissent le cœur et élèvent l'esprit, permettant de s'affiner, de se sortir de la boue.

Vous pourrez commencer cette étude par le Kountrass Oumayan.

Source : Lettre 2246