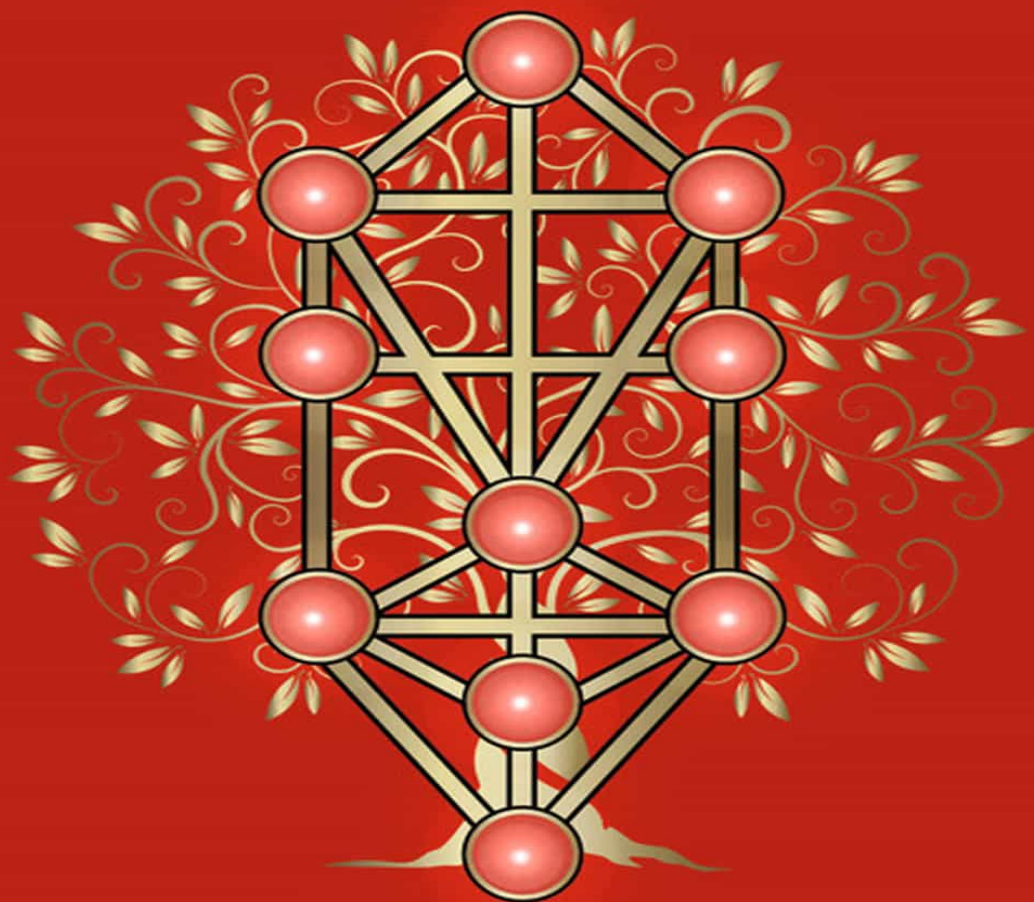


Rav Berg

LE POUVOIR DE LA KABBALE



"Attention, danger
d'illumination !"

Guy Ritchie

"Des réponses à toutes les grandes
questions métaphysiques."

New York Times

"De la force dans des
moments difficiles."

Glamour

"RÉVOLUTIONNAIRE !" **Madonna**

"Un message simple,
puissant et profond."

John Gray

"Révélez votre beauté intérieure et embarquez dans
un voyage de transformation et de découverte de soi."

Deepak Chopra

D'après les enseignements du
RAV BERG

Le pouvoir de la Kabbale

Les réponses ultimes
aux questions les plus importantes
de l'existence humaine

*Traduit de l'anglais
par Elite Translation Ltd*



D'après les enseignements du Rav Berg

Le pouvoir de la Kabbale

Les réponses ultimes aux questions les plus importantes de l'existence humaine

Collection : Aventure secrète

Maison d'édition : J'ai lu

© 2000, 2010 Kabbalah Centre International, Inc.

Tous droits réservés.

© Le Centre de la Kabbale International, Inc, 2012-2022, pour la traduction française

Dépôt légal : Septembre 2022

ISBN numérique : 9782290380581

ISBN du pdf web : 9782290380611

Le livre a été imprimé sous les références :

ISBN : 9782290366592

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

Présentation de l'éditeur :

Bien que la sagesse de la Kabbale ait 4 000 ans, ses trésors n'ont été révélés au grand public que très récemment. Ses mystères, transmis de génération en génération, n'ont jamais été divulgués durant des millénaires.

Dans cet ouvrage de référence partout dans le monde, l'auteur nous donne les moyens de percevoir les réponses ultimes aux questions les plus importantes de l'existence humaine en accédant aux fondamentaux de la kabbale : comment l'univers a-t-il été créé ? Pourquoi sommes-nous sur Terre ? Comment recevoir une lumière infinie de miracles, de magie et de bénédictions dans nos vies ? Comment créer un paradis terrestre en mettant fin au chaos infernal ? Comment percevoir et accéder à la dimension qui se situe au-delà de nos cinq sens ? Comment ajuster nos réactions, nos désirs et notre personnalité pour illuminer notre vie et celle des autres ?

Couverture : Création Studio J'ai lu d'après © Shutterstock / provector, Shamanska Kate

Biographie de l'auteur :

Rav Berg (1927-2013) a été ordonné rabbin en 1951 et est l'auteur d'une vingtaine de livres traduits en 30 langues, expliquant les mystères de la Kabbale et des lettres hébraïques. Il a dirigé le Centre de Kabbale créé au début des années 1900 en Israël et bien connu des kabbalistes.

Titre original

THE POWER OF KABBALAH

© 2000, 2010 Kabbalah Centre International, Inc.
Tous droits réservés.

Pour la traduction française

© Le Centre de la Kabbale International, Inc, 2012-2022

SOMMAIRE

Identité

Copyright

Biographie de l'auteur

Introduction

Première partie - Qui sommes-nous ?

Deuxième partie - La Création, le Big Bang et la nature divine

Troisième partie - Le puzzle de la Création et la théorie de la réactivité

Exercice : mise en application de la formule de transformation

Quatrième partie - Le match, l'adversaire et le rôle du temps et de l'espace

Exercice : venir à bout des blocages spirituels

Exercice : libérer les sentiments négatifs du passé

Cinquième partie - La résistance et l'art de la transformation

Sixième partie - La correction, l'esclavage et le pouvoir miraculeux de la certitude

Exercice : découvrir votre tikkoun

Septième partie - Gagner au jeu de la vie

LES 13 PRINCIPES DE LA KABBALE

Un : Ne croyez pas un mot de ce que vous lisez ; mettez les leçons apprises à l'épreuve.

Deux : Il existe deux réalités fondamentales : le monde des ténèbres qui est le nôtre et représente 1 %, et les 99 % restants, le monde de la Lumière.

Trois : Tout ce qu'un être humain désire vraiment dans la vie est la Lumière spirituelle.

Quatre : La finalité de la vie est de se transformer spirituellement d'un être réactif en un être proactif.

Cinq : Au moment de notre transformation, nous entrons en contact avec le monde des 99 %.

Six : Ne blâmez jamais les autres ou les événements extérieurs. Jamais.

Sept : Résister à nos pulsions réactives crée une Lumière durable.

Huit : Les comportements réactifs créent des étincelles de lumière intenses, mais sèment l'obscurité dans leur sillage.

Neuf : Les obstacles sont l'occasion de nous connecter à la Lumière.

Dix : Plus l'obstacle est difficile à surmonter et plus la quantité de Lumière potentielle est importante.

Onze : Face aux défis qui vous paraissent insurmontables, ayez recours au principe de certitude. La Lumière est toujours là.

Douze : Les défauts que vous voyez chez les autres sont le reflet de vos propres défauts. Ce n'est qu'en changeant vous-même que vous constaterez un changement chez les autres.

Treize : « Aime ton prochain comme toi-même. Le reste n'est que commentaires. Alors commencez votre apprentissage. »

INTRODUCTION

Introduction

Un homme se réveille un beau matin et décide d'aller pêcher. Il se rend au port, sort sa ligne et la jette à l'eau. Sur le quai, un autre pêcheur semble avoir fait une bonne pêche. Il ramène tous les poissons qu'il a pêchés sur le quai pour les mesurer. Il en garde certains et remet les autres à l'eau. Après avoir observé cette scène un certain temps, le premier homme s'approche du pêcheur et lui dit : « Que se passe-t-il ? Pourquoi gardez-vous certains poissons et remettez-vous les autres à l'eau ? Que cherchez-vous ? »

L'autre pêcheur répond : « Ma poêle mesure 30 cm. Je ne garde que les poissons qui font moins de cette taille. Les autres ne peuvent pas me servir, alors je les mets à l'eau. »

Tout comme ce pêcheur, nous nous imposons des limites sans même nous en rendre compte. Nous essayons de faire tenir l'abondance infinie de l'univers dans notre petite poêle. L'univers nous offre tout sur un plateau d'argent, mais nous sommes incapables de recevoir toute cette abondance. Qu'arriverait-il si nous choissions un récipient plus grand au lieu de limiter l'abondance qui nous est offerte ?

Nous pourrions enrichir nos vies en augmentant la capacité de notre récipient. Il est stupéfiant de constater parfois à quel point notre manière de penser est étreinte, limitée. Si quelqu'un nous demande ce que nous attendons de l'univers, notre réponse est bien souvent trop limitée : ceci ou cela.

Le moment est venu d'augmenter la capacité de notre récipient afin de recevoir davantage, en trouvant ce qui nous permettra réellement de nous réaliser.

Qu'attendez-vous vraiment de la vie ?

C'est une question que tout le monde se pose partout, et il est intéressant de constater que les réponses sont toujours les mêmes. Les gens veulent plus d'argent, une belle voiture, une maison confortable et être en bonne santé. Ils vous diront qu'ils veulent se réaliser, être heureux, vivre passionnément, sans toutefois souhaiter faire le travail en profondeur que cela implique.

Pour télécharger plus d'ebooks gratuitement et légalement, veuillez visiter notre site : www.bookys-gratuit.com

Nous essayons souvent de rendre nos vies plus excitantes en ayant recours à des stimuli extérieurs : tabac, drogue, alcool, nourriture. Toutes ces substances nous offrent une satisfaction éphémère. C'est là que la Kabbale entre en scène avec son message à la fois simple et puissant : vous ne connaîtrez jamais ni le vrai sens ni le but de votre vie si vous continuez à collectionner les stimuli à court terme qui deviennent de moins en moins gratifiants au fil du temps. Cela ne fonctionne pas comme cela, la Kabbale

nous encourage à nous développer afin d'atteindre une plénitude durable et non pas le type de satisfaction éphémère qui ne cesse de nous décevoir.

Nous vivons des temps difficiles. En regardant le journal télévisé, nous apprenons qu'un homme vient d'assassiner toute sa famille ou qu'un enfant a grandi pendant des dizaines d'années enfermé dans une cave. Le réchauffement de la planète génère un nombre record de tempêtes et des conditions climatiques extrêmes. Nous manquons d'eau et certaines ressources sont contaminées. Le monde est devenu fou. Parallèlement, la Lumière spirituelle et les informations révélées ne cessent de se multiplier. Ces deux réalités sont simultanées : révélation et obscurité. C'est l'une des raisons pour lesquelles les concepts spirituels occupent maintenant une place de plus en plus importante dans notre conscience collective. Il y a cinquante ans, personne n'avait jamais entendu parler de la Kabbale et encore moins de sa signification. Aujourd'hui des millions de personnes l'étudient. Nous avons plus que jamais besoin de cette sagesse pour lutter contre le chaos qui sévit dans notre monde actuel.

Nous nous tournons vers la Kabbale parce qu'elle renferme l'antidote au chaos.

Le pouvoir de la Kabbale

Nombreux sont les mythes et les idées fausses qui entourent la Kabbale. Le plus répandu de ces mythes est qu'il faut être juif, de sexe masculin, disciple rabbinique et avoir plus de 40 ans pour l'étudier. Autrefois c'était en partie vrai, car les informations contenues dans la Kabbale étaient extrêmement complexes. Ceux qui détenaient cette sagesse étaient même parfois tués. Pourquoi ? Parce que toute nouvelle technologie peut apparaître à première vue comme très menaçante.

Imaginez que vous remontiez dans le temps et que vous vous retrouviez au xv^e siècle. Si vous exhibiez votre iPhone ou votre BlackBerry, vous auriez toutes les chances d'être pris pour une sorcière ou un magicien. L'enseignement de la Kabbale a suscité les mêmes craintes. Le Rav Berg et son épouse Karen Berg, parce qu'ils étaient Kabbalistes, ont été la proie d'agressions physiques. Karen Berg a été battue au point d'avoir une commotion pour avoir pris la décision de partager la Kabbale avec tous ceux qui voulaient l'apprendre.

Cependant, rien ni personne n'a pu empêcher cette sagesse d'émerger.

Les religions ont été données à l'humanité pour fédérer les peuples, nous unir autour d'un but supérieur, mais cet objectif est loin d'avoir été atteint. Rien n'a été plus générateur de scissions et de destruction que les

formes organisées de religion. La certitude d'avoir raison et les divisions ont donné lieu à d'innombrables guerres et génocides. La sagesse, en revanche, nous encourage à ne faire qu'un, à utiliser notre connexion avec le Créateur (Dieu, Allah, Jésus, Bouddha ou quel que soit le nom que vous donnez à cette force divine) pour nous unir sous son énergie.

Alors en quoi cette sagesse est-elle différente des religions ? Tout d'abord, elle est totalement opposée à la foi aveugle. Les Kabbalistes pensent qu'il faut tout remettre en question et nous assurer que notre enseignement fonctionne vraiment pour nous.

Nous devons tout essayer, faire notre travail, être ouverts. Après la lecture de ces chapitres, demandez-vous si vous n'avez pas une vision totalement différente de la vie, de la manière dont vous appréciez ce que vous avez, de l'excitation et du renouveau qu'apporte l'élimination de toute la négativité que vous portiez en vous. Si ce que vous avez appris ne fonctionne pas pour vous, refermez ce livre et replacez-le sur l'étagère. À vous de décider si l'étude de la Kabbale en vaut la peine ou non.

On raconte une magnifique histoire à propos d'un disciple en bouddhisme Zen qui, après avoir parcouru le monde à la recherche d'un professeur, finit par trouver un maître Zen. L'étudiant était tellement excité à l'idée de rencontrer ce maître qu'il voulut partager avec lui tout ce qu'il savait. Tandis que le disciple parlait, le maître Zen lui demanda : « Voulez-vous une tasse de thé ? » Le disciple lui répondit « oui ». Le maître commença à verser le thé, l'étudiant continuait à parler. Il s'aperçut que bien que la tasse fût pleine, le maître continuait à verser le thé qui débordait sur la table. Perplexe, l'étudiant demanda : « Maître, la tasse est pleine, pourquoi continuez-vous à verser ? » Le maître répondit : « Cette tasse vous ressemble. Vous êtes déjà tellement plein de sagesse qu'il n'y a de place pour rien d'autre... »

Une source de sagesse : l'histoire de la Kabbale

Le premier Kabbaliste fut Abraham avec son livre *Sefer Yetzirah* (*Livre de la Création*). Dans la Bible, Abraham fait figure de père de la religion, mais c'est également un Kabbaliste. Puis vint Moïse, qui non seulement descendit les Dix Commandements et la connaissance spirituelle de la Bible, mais entreprit aussi de transmettre des outils kabbalistiques pratiques pour mieux vivre.

La tradition orale de Moïse fut transmise de maître à disciple sans interruption jusqu'à ce que, il y a deux mille ans, le Rabbin Shimon Bar Yochai rédige le texte fondateur sacré de la Kabbale, le *Zohar*. Le *Zohar* est une source reconnue de grande sagesse spirituelle aussi ancienne que la Bible elle-même ; en fait, le *Zohar* est connu comme le « décodeur de la Bible ». Mais comme le monde n'était pas encore prêt pour la langue et la technologie de cet ouvrage, le *Zohar* est resté caché pendant plus de mille deux cents ans. C'est l'étude du *Zohar* que l'on appelle la Kabbale.

C'est autour du XIV^e siècle que le secret absolu qui entourait la Kabbale commença à s'effriter. Certains disent que le *Zohar* a été retrouvé par les Templiers à Jérusalem et qu'ils l'ont ramené en Europe. C'est à ce moment que le *Zohar* a commencé à être connu. Il est intéressant de constater que

c'est à cette époque que la légende du Graal a fait son apparition. Certains disent qu'il s'agit d'un livre, peut-être même du *Zohar*, mais ce n'est que pure spéculation, aussi intrigante soit-elle.

Depuis, des personnes très célèbres ont étudié le *Zohar*. Sir Isaac Newton, par exemple, possédait sa propre version du *Zohar* en latin, et il avait notamment remarqué que Platon s'était rendu en Égypte pour y étudier le *Zohar*. Autre grand penseur ayant lui aussi étudié le *Zohar*, Pythagore gravissait le mont Carmel tout de blanc vêtu tel un grand prêtre pour méditer.

Pourquoi ces éminents penseurs se sont-ils pris de passion pour le *Zohar* ? Pour la simple raison qu'il explique les lois spirituelles et physiques de l'univers et de nos vies. Le *Zohar* révèle les secrets de notre monde et répond aux questions séculaires telles que : Quelle est la finalité de la vie ? Pourquoi ce monde a-t-il été créé ? Pourquoi suis-je là ? En fait, on retrouve les principes du *Zohar* dans les propos et les écrits de Jésus, Mohammed, Moïse et Bouddha.

Comme nous avons pu le constater, les efforts des Kabbalistes pour rendre le *Zohar* accessible à tous leur ont valu d'être persécutés. Après leur mort, ils ont néanmoins été reconnus comme des justes par ceux-là mêmes qui les avaient dénigrés. C'est ce qui a caractérisé l'histoire de la révélation de la Kabbale pendant des siècles. En 1922, le Rabbin Ashlag fonda le Centre de la Kabbale. Son travail rencontra lui aussi une farouche opposition. Avant de mourir, il confia la direction du Centre à son élève le Rabbin Branwein qui à son tour passa le flambeau à son disciple bien-aimé, le Rabbin Berg. C'est grâce à ses efforts désintéressés et à ceux de Karen Berg que nous pouvons aujourd'hui écrire ce livre et que vous avez accès au pouvoir de l'étude de la Kabbale.

L'une des principales qualités du mode de transmission du Centre de la Kabbale est que de grands érudits ont rendu le *Zohar* et ses enseignements accessibles à tous dans un langage facile à comprendre. Ils n'ont jamais cherché à obtenir le prix Nobel, tout ce qu'ils souhaitaient était d'apporter un bonheur simple, une paix durable et la réalisation de soi à l'humanité. On pourrait aujourd'hui penser que le *Zohar* a toujours été accessible à tous partout dans le monde. Mais il y a à peine quelques décennies ces livres étaient introuvables et on ne pouvait les étudier à aucun prix, et le fait même d'essayer pouvait vous valoir d'être dénigré, agressé ou pire.

Vous êtes prévenu

Un avertissement simple demeure valable pour l'étude de la Kabbale. Il date du II^e siècle et c'est le premier des treize principes de la Kabbale présentés dans ce livre :

Principe Un :

Ne croyez pas un mot de ce que vous lisez ; mettez les leçons apprises à l'épreuve.

Certains disent que le *Zohar* n'est pas une lumière au bout du tunnel, mais qu'il est la Lumière qui abolit le tunnel et nous donne accès à une nouvelle dimension de signification et de conscience. Le *Zohar* nous en apprend beaucoup sur la manière et les raisons de la création de ce monde ; pourquoi il est si difficile de rompre les schémas négatifs si douloureux pour nous ; pourquoi nous évitons les activités qui sont bénéfiques pour nous ; comment donner du sens et de la spiritualité à chaque instant de notre vie éveillée. Il s'agit de promesses impressionnantes, n'y croyez pas spontanément, pas même une seconde.

La foi implique l'existence d'un doute, tandis qu'avec la certitude aucun doute ne subsiste. Savoir signifie être certain, parfaitement convaincu

– dans ses tripes, dans son cœur, dans son âme. Pour être convaincu de quelque chose il faut l’avoir essayé par soi-même. Alors mettez vous-même à l’épreuve chacune des leçons de ce livre. Appliquez les principes à votre vie. Vivez la sagesse et voyez si votre vie s’améliore. Mettre à l’épreuve est un aspect essentiel de la Kabbale, c’est mettre en œuvre le précepte qui dit : « La spiritualité n’admet pas la coercition. »

Ce livre n’a pas pour objet de prêcher, mais d’enseigner humblement. C’est pourquoi il s’agit de ne pas prendre ces leçons pour argent comptant. Cherchez plutôt des résultats tangibles dans vos propres expériences. Une fois que vous les aurez trouvés, vous *saurez* ce qu’est la sagesse, dans votre cœur.

Le langage de la simplicité

Le pouvoir de la Kabbale est un livre à la fois léger et profond, drôle et source de réflexion. La sagesse n'est ni complexe ni pesante. Les Kabbalistes nous apprennent une chose essentielle : lorsque l'on essaie de comprendre les mystères de notre univers et la vérité de notre existence, comment faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas ? Le seul véritable critère est la simplicité. La vérité authentique est compréhensible de tous, même des enfants.

Une personne sage sait comment simplifier les choses complexes.

Des idées fausses sur la Kabbale

Ceux qui dansaient étaient considérés comme fous par ceux qui ne pouvaient pas entendre la musique.

Angela MONET

On pensait autrefois que l'étude de la Kabbale pouvait rendre fou. La Kabbale est la science de l'âme, de la physique (et la métaphysique) de la réalisation de soi. Sagesse novatrice, pratique apparue deux mille ans avant l'heure, elle s'est heurtée à l'incompréhension.

Ce que l'on considérait jadis comme du mysticisme est aujourd'hui qualifié de science ou de technologie. Comme l'a écrit le célèbre auteur Arthur C. Clarke : « Toute technologie suffisamment avancée est indiscernable de la magie. »

PREMIÈRE PARTIE

QUI SOMMES-NOUS ?

La substance de l'humanité

Qui et que sommes-nous ? N'avez-vous jamais pris le temps de vous poser cette question ? De quoi sommes-nous faits à la base ? De quoi sommes-nous composés ? Quelle est notre substance ? De quel élément essentiel sommes-nous faits ? La réponse tient en un seul mot :

Désir

Nous sommes le désir en mouvement

Utiliser le mot « désir » pour nous définir, cela n'a rien d'une métaphore. Le désir est la qualité essentielle de la nature humaine. C'est de cela que nous sommes faits, c'est ce qui nous motive et nous fait vibrer. Nous sommes le désir, cherchant sans cesse à nous réaliser. Si nos cœurs battent, si le sang coule dans nos veines, si notre corps est capable de se mouvoir, c'est uniquement pour répondre à un besoin impérieux. Quand on y pense, lorsqu'un nouveau-né vient au monde, quelle est la première chose qu'il fasse ? Il veut. Il pleure. Il réclame. C'est la nature qui le veut et pour une bonne raison. Un nouveau-né doit être habillé, réconforté, nourri et protégé pour vivre, sans quoi il ne pourra pas survivre.

Désir et diversité

Après la petite enfance, c'est la spécificité de notre désir qui nous apporte notre identité. Certains cherchent l'assouvissement sexuel, d'autres un enrichissement spirituel. Certains veulent la gloire, d'autres préfèrent la solitude. Certains veulent atteindre l'illumination et d'autres préfèrent les voyages et l'aventure. Beaucoup pensent que l'argent leur apportera la satiété tandis que d'autres sont persuadés que les études étancheront leur soif de connaissance.

Trois niveaux de désirs humains

1^{ER} NIVEAU

Ces désirs prennent leur source dans la convoitise. Les besoins, la volonté et le comportement acquis d'une personne au 1^{er} niveau sont axés sur la satisfaction de ses propres besoins animaux primaires. Le désir de manger et de dormir, le désir sexuel (pas l'amour) relèvent tous de ce 1^{er} niveau. À ce niveau, les personnes utilisent la pensée intellectuelle et rationnelle comme les autres êtres humains, mais elles le font essentiellement pour assouvir leurs besoins les plus primaires.

2^E NIVEAU

À ce niveau, il s'agit de désirs dont la satisfaction n'existe pas dans le règne animal : l'honneur, le pouvoir, le prestige, la gloire et la domination d'autrui. Aussi les pensées, choix conscients, décisions et actions des personnes à ce niveau sont-ils axés sur la satisfaction maximale de leur besoin de reconnaissance sociale.

3^E NIVEAU

À ce niveau, les désirs sont essentiellement mus par les facultés supérieures de raisonnement et orientés vers la satisfaction de désirs intellectuels tels que la sagesse, le savoir et les réponses.

« Ces trois types de désir, déclare le Rabbin Ashlag, existent chez tous les êtres humains, cependant ils sont présents à différents degrés chez chaque individu et c'est ce qui distingue une personne d'une autre. »

Un Vase

Dans le langage de la Kabbale, le désir est qualifié de Vase. Un Vase est comme une tasse vide qui aspire à se remplir. Néanmoins, contrairement à la tasse vide, le Vase de nos désirs n'est pas physique. Ne vous est-il jamais arrivé de tellement manger que vous ne pouviez plus envisager d'avaler ne serait-ce qu'une bouchée de plus, jusqu'au moment où le plateau des desserts est arrivé et que tout à coup votre envie de sucre a pris le dessus et que vous vous êtes retrouvé en train d'engloutir une part de forêt-noire ? Notre estomac a ses limites, mais pas notre désir.

Chacun de nos actes dans ce monde physique est le résultat d'un besoin impérieux, plus ou moins fort, devant être assouvi. C'est comme si nous n'avions pas de libre arbitre, comme si nous étions sur pilote automatique, mus par le besoin constant d'assouvir tous les besoins qui assaillent nos corps et nos âmes.

L'objet de notre désir

Certes, nos papilles gustatives nous réclament un dessert, mais notre cœur, à quoi aspire-t-il ? Il est plus que probable qu'il aspire à un bonheur permanent, ininterrompu, même si le mot « bonheur » peut signifier quelque chose de différent pour chacun d'entre nous.

Ce désir de bonheur nous caractérise tous. Que nous soyons criminels, avocats, maçons, P-DG, bons, méchants, athées, pieux, riches ou pauvres, nous voulons être heureux. Nous aspirons tous à un bonheur infini, cela fait partie de notre essence en tant qu'êtres humains.

Chez les scientifiques, cela peut prendre la forme d'une soif de vérité et de compréhension des lois qui gouvernent notre monde physique ou du désir d'obtenir le prix Nobel et d'être immortalisé par l'Histoire. Les politiciens peuvent quant à eux souhaiter améliorer la vie de leur communauté, de leur ville, région ou pays ou aspirer à des avantages personnels, à avoir de l'influence, être sur le devant de la scène. Les enfants veulent jouer et s'amuser. Les comédiens cherchent à faire rire, à se faire aimer et à atteindre gloire et reconnaissance. Les hommes d'affaires aspirent à la réussite financière. L'ouvrier veut des vacances, de quoi manger ou avoir l'esprit en paix. Les érudits aspirent généralement à un plus grand savoir et à la reconnaissance de leurs pairs.

Bien qu'ils paraissent différents, tous les objets de nos désirs n'en restent pas moins des « boîtes de bonheur » avec des emballages différents. Ce sont eux qui nous font avancer et façonnent nos vies

Ils peuvent tous être décrits en un seul mot :

Lumière !

Le pouvoir de la Lumière

Le terme « Lumière » est un nom de code, une métaphore qui sert à exprimer toute la gamme de plaisirs auxquels aspirent les êtres humains. Lorsqu'un rayon de soleil frappe une goutte d'eau pendant une averse, en plein été, la lumière réfracte toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Réfléchissez à cette image. Comme ce rayon de soleil qui porte en lui toutes les couleurs du spectre, la Lumière contient toutes les nuances de joie et de réalisation auxquelles aspirent les hommes au cours de leur vie.

Le rayon de soleil est cependant très différent de la Lumière décrite dans le *Zohar*. La lumière du soleil comprend seulement sept couleurs primaires, alors que la Lumière contient toutes les formes de réalisations et de plaisirs qu'une âme puisse désirer, notamment les joies du sexe, le plaisir de manger du chocolat, la vitalité associée à une bonne santé, la prospérité, la joie d'être parent et le bonheur que vous procure une relation amoureuse passionnée.

La Lumière est aussi la voix intérieure que nous qualifions d'intuition, cette magie qui attire les bonnes personnes et les bonnes opportunités dans nos vies, la force qui active notre système immunitaire, la force intérieure qui nous donne persévérance et optimisme chaque matin, et le combustible qui nous permet d'en demander davantage à la vie.

La Lumière ne s'éteint pas

Mais il ne s'agit pas de n'importe quel bonheur. La Lumière est le bonheur *infini*. C'est là la différence entre un plaisir momentané et un accomplissement durable. Nous ne cherchons pas à atteindre des sommets éphémères, nos désirs les plus profonds ne portent pas sur quinze minutes de gloire, sur la poussée d'adrénaline qui va de pair avec une transaction réussie ou encore sur l'extase que procure une drogue ou le soulagement temporaire d'un antidouleur. Nous ne voulons pas être aimés juste un moment par nos amis ou collègues. Nous ne voulons pas vivre en bonne santé la moitié de notre vie. Nous ne souhaitons pas des relations sexuelles passionnées avec notre conjoint uniquement pendant les seuls premiers mois d'une relation d'une vie. Nous aspirons à la réalisation permanente de nos désirs et c'est ce flux continu, *infini* de contentement, que le *Zohar* définit comme la Lumière.

La source de toutes nos insatisfactions

La raison de notre insatisfaction et de notre anxiété est que nos désirs ne sont pas constamment assouvis par la Lumière. Si nous éprouvons de la joie dans un domaine de notre vie pendant cinq ans, nous pensons avoir de la chance, mais cela signifie également que la quantité de Lumière que nous avons « en stock » ne pouvait durer que cinq ans. Manquer de Lumière – ou plutôt, être déconnecté de la Lumière – nous rend malheureux. Plus la Lumière est présente dans nos vies, plus la réalisation de nos désirs dure et plus nous sommes heureux.

Nous souffrons également d'une peur profondément ancrée que notre bonheur ne finisse par nous échapper. Lorsque nous sommes satisfaits et sereins, ce qui en soi est rare, nous avons tendance à penser que c'est trop beau pour durer. Nous pensons à demain. Dès que ce doute s'insinue dans notre esprit, nous perdons notre connexion avec la Lumière. La Lumière, c'est également la sérénité que génère la certitude que le bonheur sera encore là demain. Lorsque nous sommes connectés à la Lumière, il n'y a ni peur, ni anxiété, ni insécurité pour l'avenir.

Désir ultime

À la lumière de ce qui précède (jeu de mots voulu), nous comprenons que le désir ultime de l'être humain est d'atteindre la Lumière. De plus, la Lumière que nous cherchons est partout. C'est la substance la plus courante de notre univers, elle remplit le cosmos et sature nos réalités. La Lumière est infinie, sans limites et toujours prête à se réaliser à travers nous. Ce qui nous amène à nous poser cette question :

Si l'être humain est l'essence même du désir, et que ce que nous désirons est la Lumière, si l'univers est inondé de Lumière, qu'est-ce qui nous empêche d'atteindre le bonheur éternel ?

Un rideau

Les deux côtés du rideau : le monde des 1 % et celui des 99 %

Un rideau divise notre existence en deux mondes, identifiés par la Kabbale comme celui des 1 % et celui des 99 %.

Le monde des 1 % englobe le monde physique, qui n'est qu'une infime partie de l'ensemble de la Création, celui que nous percevons avec nos cinq sens – ce que nous sentons, goûtons, touchons, voyons et entendons. Bien que cela nous paraisse déjà beaucoup, ce que nous ressentons avec nos cinq sens n'est qu'une infime partie de ce qui existe réellement.

Brève description des 1 %

La réalité des 1 % est celle du monde physique que nous percevons avec nos cinq sens. Sur un plan spirituel, il s'agit du monde des ténèbres dans lequel :

- nous réagissons aux événements extérieurs ;
- l'accomplissement est éphémère ;
- ce sont les symptômes et les réactions qui nous préoccupent ;

- nous sommes des victimes qui souffrent des actions des autres et des circonstances extérieures dues au hasard ;
- il semble n'y avoir aucun espoir de changement positif permanent ;
- la plupart de nos désirs demeurent insatisfaits.

La loi de Murphy gouverne le royaume des 1 %. Tout ce qui est susceptible de mal tourner, tournera nécessairement mal. Même si les choses se passent bien, nous savons que cela va changer parce que nous vivons dans la dimension des hauts et des bas, des bonnes et des mauvaises nouvelles.

Lorsque l'on se contente de vivre dans le monde des 1 %, la vie est dure et le monde est sombre et désordonné.

De l'autre côté du rideau se trouve le monde des 99 % qui englobe la majeure partie de la réalité.

Brève description des 99 %

La réalité des 99 % se trouve au-delà de la perception humaine, il s'agit :

- d'un monde où règnent l'ordre absolu, la perfection et la Lumière spirituelle infinie ;
- d'un monde d'action plutôt que de réaction ;
- de la source, de la semence et de l'origine cachée du monde physique ;
- d'un monde d'accomplissement total, de savoir infini et de joie sans fin ;
- d'une dimension dans laquelle nous pouvons mettre en œuvre un changement positif et durable qui se manifestera dans notre monde des

1 %.

Pas la moindre trace de loi de Murphy dans le monde des 99 %. Lorsque l'on se connecte au niveau des 99 %, la vie est un accomplissement, l'énergie circule et le monde est beau et lumineux.

Nous voici donc arrivés au deuxième principe de la Kabbale :

Principe Deux :

Il existe deux réalités fondamentales : le monde des ténèbres qui est le nôtre et représente 1 %, et les 99 % restants, le monde de la Lumière.

La science du xx^e siècle en perd son latin !

Stuart Hameroff, médecin, professeur d'anesthésiologie et de psychologie, adjoint au directeur du Centre d'études sur la Conscience de l'Université d'Arizona et le célèbre physicien d'Oxford Sir Roger Penrose ont constaté que la structure du monde des 99 % était remarquablement semblable à notre vision de la mécanique quantique de l'univers.

Lors d'une interview pour la sortie de son livre, le Dr Hameroff l'a exprimé ainsi :

Cela fait cent ans que nous savons qu'il existe deux mondes : le monde classique que nous percevons à l'aide de nos cinq sens et le monde quantique. Nous vivons dans le monde classique où tout paraît « normal » (et non satisfaisant). Tout a une forme, une place et une substance bien définies. Parallèlement, au niveau de

l'infiniment petit, règne le quantum où tout est étrange et bizarre, défiant le sens commun.

La science ne sait que très peu de choses sur le monde quantique, mais nous pensons aujourd'hui qu'il s'agit d'une immense banque de données où sont stockées des valeurs platoniques telles que le bien, le mal, la beauté, la vérité et la sagesse. À mes yeux, cela signifie que le monde quantique correspond à la réalité des 99 % dont parle la Kabbale et qu'il existe effectivement un rideau entre les deux mondes.

Autrement dit, bien que le monde des 99 % soit indétectable et imperceptible par nos cinq sens, il est bien plus réel que notre monde physique.

Le syndrome de soudaineté

Dans le monde des 1 %, la vie nous prend sans arrêt par surprise. Nous sommes atteints du syndrome de soudaineté. Combien de fois avez-vous entendu ces phrases ?

- Il est mort *subitement* d'une crise cardiaque.
- Il l'a quittée *sans un mot d'avertissement*.
- La transaction a *soudainement* échoué.
- Elle a *tout à coup* changé d'avis.
- La vie semblait *tout à coup* tellement vide.

Mais cette soudaineté existe-t-elle réellement ? Pas si vous avez conscience de la manière dont les choses se déroulent dans le monde des 99 %. Il y a toujours une cause cachée, invisible qui précède tout événement subit.

Vous êtes-vous réveillé un beau matin en constatant qu'un grand chêne avait poussé sur votre pelouse ? Non bien sûr. Il a bien fallu qu'une graine soit plantée des années auparavant. Il en va de même pour les choses désagréables qui semblent arriver tout à coup et remettent en cause le bonheur associé à la satisfaction de l'un de vos désirs : il ne s'agit pas de hasard. Elles ont une cause plus profonde. À un certain moment du passé, une graine a été plantée. Les erreurs, les coïncidences, les accidents, les

catastrophes subites n'existent pas. Notre monde est régi par le principe de cause à effet.

Rien n'arrive jamais sans raison.

La théorie du chaos

Le syndrome de soudaineté est le produit de notre incapacité à voir au-delà des illusions du monde des 1 %. Nous ne savons pas regarder au-delà des problèmes immédiats de notre monde physique et chercher de l'autre côté du rideau où réside la plus grande partie de la réalité.

Depuis des années, les météorologues essaient de prédire le temps qu'il fera. Les tempêtes et fluctuations atmosphériques surviennent sans avertissement, et les scientifiques en ont conclu que la météorologie était une suite d'événements chaotique, non linéaire et due au hasard. Jusqu'à ce que des études plus approfondies lèvent le voile sur l'ordre que dissimulait ce chaos.

L'effet papillon

Cette expression illustre l'idée que le battement des ailes d'un papillon provoque un changement atmosphérique responsable de la formation d'une tornade. Tout comme l'effet domino, bien que la force des ailes du papillon n'ait rien à voir avec l'intensité de la tornade, le battement de ses ailes est l'élément qui déclenche la tornade. Sans ce battement, la tornade n'existerait pas.

Aussi incroyable que cela paraisse, l'infime turbulence créée par le battement des ailes d'un papillon à Tokyo peut générer une tornade dans le Kansas. Une personne qui claque une porte dans l'Iowa influe sur le climat au Brésil. Tout est connecté. Les variations climatiques semblaient dues au hasard, car les météorologues ne savaient pas percevoir et mesurer les millions de facteurs qui, ensemble, déclenchent une tempête, des facteurs comme le battement des ailes d'un papillon ou une porte qui claque.

Tout comme la météo, notre vie, aussi chaotique qu'elle paraisse, est régie par un ordre invisible. Notre problème, notre défi, est que le rideau limite notre capacité à reconnaître tous ces minuscules papillons qui battent des ailes dans nos vies personnelles. Toutes les tempêtes et tornades qui frappent notre vie quotidienne trouvent leur source derrière ce rideau ; nous ne pouvons tout simplement pas les voir. Nous en observons les effets, mais n'avons pas accès à leur lieu de formation. Nous percevons les symptômes,

mais n'en connaissons pas la source. Nous traversons le chaos, mais ne pouvons pas en détecter l'origine, car nous ne voyons pas le monde des 99 % de l'autre côté du rideau.

Dans notre monde physique, nous n'avons accès qu'à une infime partie de la réalité lorsque nous cherchons désespérément une signification à tout et l'assouvissement de nos désirs les plus profonds. Certains se tournent vers la science, d'autres vers la religion, d'autres encore vers la drogue. Certains cherchent la richesse et le pouvoir. Mais le vide demeure. Nous nous sentons impuissants, malheureux, sans signification, sans contrôle, affamés de spiritualité, de signification et de changement positif.

Est-ce notre destin de rester enfermés dans le monde des 1 %, sans savoir ce qui se passe dans celui des 99 % ? Sommes-nous condamnés à vivre à jamais dans le chaos et les ténèbres ? Le rideau ne doit-il jamais se lever ?

Pas le moins du monde.

Le monde des 99 %

Un physicien avait accroché un fer à cheval à la porte de son laboratoire. Ses collègues, surpris, lui ont demandé s'il pensait que cela porterait chance à ses expériences. Il a répondu, « non, je ne suis pas superstitieux, mais on m'a dit que cela marchait même si l'on n'y croyait pas. »

R. L. WEBER, *A Random Walk in Science (Une marche au hasard au cœur de la science)*

La réalité familière que nous connaissons est le monde des 1 % dans lequel nous vivons, cependant ce qui se trouve de l'autre côté du rideau, les 99 %, exerce en fin de compte une influence bien plus importante sur nous.

Le monde des 99 % est la source d'un accomplissement durable. C'est le monde de la Lumière. La joie que nous éprouvons en serrant un enfant dans nos bras ou lorsque nous décrochons un marché, le sentiment de réussite et d'appréciation que nous ressentons, tout ceci nous vient du monde des 99 %.

Rien de nouveau sous le soleil

Avant Thomas Edison, le monde civilisé était plongé dans l'obscurité en comparaison du monde illuminé 24 h/24 par des néons et des lampes halogènes dans lequel nous vivons aujourd'hui. Mais Edison a-t-il réellement inventé quelque chose de nouveau en créant l'ampoule électrique ? Est-ce que cette information n'existait pas déjà ?

Albert Einstein a-t-il réellement fait une découverte avec sa théorie de la relativité ou bien était-ce là depuis toujours ?

Sir Isaac Newton a-t-il inventé la gravité ?

Edison, Einstein et Newton se sont contentés de révéler quelque chose qui existait déjà. Alors où se cachaient toutes ces informations avant que ces grands esprits ne les exposent au grand jour ? Derrière le rideau : dans le monde des 99 %.

Une symphonie hors du temps

Wolfgang Amadeus Mozart a déclaré une fois qu'il était capable de concevoir des symphonies entières dans son esprit avant d'en écrire la première note. « Je n'entends pas non plus les différentes parties successivement dans mon imagination ; je les entends toutes en même temps. C'est un véritable ravissement ! Toute cette création, cette production, prend forme dans un rêve agréable et plein de vie. » (<http://www.creativequotations.com/tqs/tq-dreams.htm>) Le rêve qu'il décrit n'est autre que la réalité des 99 % qui transcende les lois du temps et de l'espace.

Arthur I. Miller, professeur d'histoire et de philosophie des sciences à l'University College London, rapportait qu'Einstein avait dit une fois que « Beethoven avait dû travailler à la composition de sa musique tandis que celle de Mozart était si pure qu'elle semblait avoir toujours existé dans l'univers, attendant d'être découverte par le Maître ». Einstein pensait qu'il en allait de même pour la physique et qu'au-delà des observations et de la théorie, régnait la musique des sphères qui, écrivait-il, révélait une harmonie préétablie, présentant des symétries exceptionnelles. Les lois de la nature, et notamment celles de la relativité, attendaient d'être « arrachées » des mains du cosmos par quelqu'un de doté d'une oreille sympathisante. (Miller, Arthur I., 31 janvier 2006. « A Genius Finds Inspiration in the Music of Another (Un génie trouve l'inspiration dans la musique d'un

autre »), *New York Times*, extrait de <http://www.nytimes.com/2006/01/31/science/31essa.html>)

Einstein, Mozart et d'autres grands esprits du passé ont compris que c'était cette autre dimension spirituelle qui était à l'origine de leurs réalisations. Examinons également le cas du chimiste russe Dmitri Mendeleïev, qui fit un rêve inhabituel en 1969. Il déclara : « Dans mon rêve, j'ai vu un tableau dans lequel tous les éléments étaient classés. À mon réveil, je l'ai immédiatement reproduit sur un morceau de papier. » (Kotz, John C. et al, 2006, « Atomic Electron Configurations and Chemical Periodicity », p. 133, *Chemistry and Chemical Reactivity*, 6^e éd., Thomson Brooks/Cole.)

Le rêve de Mendeleïev a donné naissance au tableau périodique des éléments que nous avons tous appris en cours de chimie au lycée.

Vous trouverez ci-dessous un extrait d'une lettre écrite par Bill Banting, fils du scientifique canadien Sir Frederick Banting, lauréat du prix Nobel dans la catégorie de la physiologie ou de la médecine en 1923 qui reçut également le titre de chevalier pour son travail scientifique (<http://images.oakville.halinet.on.ca/14528/data>) :

Mon père était plus exigeant envers lui-même qu'envers les autres. Soucieux d'offrir à ses étudiants de première année de médecine un synopsis des dernières recherches et persuadé que les éléments dont il disposait pour son cours n'étaient pas suffisants, il décida de les améliorer et alla se coucher en emportant avec lui des publications médicales. Quelques heures plus tard, à son réveil, il rédigea un court paragraphe qui conduisit à la découverte de l'insuline.

Platon parlait du monde des idées qui, disait-il, était l'origine et la véritable source de notre monde physique et de toute la sagesse. Notre monde n'était que l'ombre de cette réalité cachée. Le physicien Roger Penrose écrivit dans son livre, *Shadows of the Mind* (*Les ombres de l'esprit*) :

Selon Platon, les concepts et vérités mathématiques habitent dans un monde qui leur est propre en dehors du temps, sans emplacement physique. Le monde de Platon est un monde idéal de formes parfaites, différent du monde physique, mais qui doit servir à comprendre le monde physique.

Rêves, visions, intuitions – ce sont des moments de connexion au royaume des 99 % où coexistent toutes les informations, sagesse, énergies, réalisations et la Lumière.

Platon appelait la connexion au 99 % la « divine folie ».

Le célèbre philosophe du xv^e siècle, Nicolas de Cues, la qualifiait de « révélation divine ».

Mozart la décrivait comme « une poussée ».

Le philosophe et mathématicien du xx^e siècle Edmund Husserl l'appelait l'« intuition pure ».

Nombre des meneurs de la révolution scientifique et du siècle des Lumières, notamment les philosophes Henry More et Wilhelm Leibniz, ont étudié la Kabbale sous une certaine forme et connaissaient l'existence du royaume des 99 %. Vous et moi la connaissons à travers nos propres expériences de connexion. Nous l'appelons :

« intuition maternelle »,

« sixième sens »,

« instinct viscéral ».

Maintenant que vous vous êtes fait une idée du monde des 99 %, le moment est venu de découvrir les défis qu'il pose.

Le problème

Se connecter au royaume des 99 % pose problème. L'accès à la dimension de la Lumière est accidentel et aléatoire. Si l'on se place dans une perspective historique, il semblerait que seuls certains esprits d'exception à chaque génération aient été capables de se connecter aux 99 % pour révéler un fragment de sagesse et transformer ainsi le destin de l'humanité tout entière. Je pense notamment à Banting, Einstein, Mendeleïev, Newton, Mozart, Moïse, Mohamed, Jésus et Abraham.

Avant d'étudier la Kabbale ou de lire ce livre, la plupart d'entre nous n'avaient aucune idée de l'existence d'un royaume de béatitude. C'est pourquoi, lorsque nous sommes entrés en contact avec les 99 %, grâce à de brefs épisodes d'intuition, de créativité, d'inspiration, de miracles, de formulation d'idées brillantes, etc., nous avons pensé qu'il s'agissait simplement d'un coup de chance. Il nous est difficile d'imaginer quelque chose que nous ne pouvions pas voir ni toucher et dont nous ne pouvions pas comprendre le mode de fonctionnement.

Pour télécharger plus d'ebooks gratuitement et légalement, veuillez visiter notre site : www.bookys-gratuit.com

Le Rabbin Berg compare la réalité des 99 % à « une danse aux limites de la conscience », comme dans un rêve captivant dont on ne parvient pas à se souvenir. Quelques instants avant de se réveiller, le rêveur vit un instant crucial où seul un fil extrêmement ténu relie le rêveur à son rêve. Plus le rêveur tire sur ce fil fragile et plus le rêve perd de sa substance et disparaît. Au fur et à mesure que le rêve s'estompe, le rêveur doit se résigner à revenir dans une réalité bien différente de celle de son rêve.

Imaginez que nous puissions accéder au royaume des 99 % à volonté ; nous pourrions alors contrôler tous les événements de nos vies. Au lieu de nous préoccuper de symptômes et d'effets, nous pourrions nous attacher à découvrir les forces qui se cachent derrière les événements en apparence chaotiques et exaspérants qui entachent notre bonheur, laissant nos désirs les plus profonds inassouvis. Nous pourrions alors faire naître l'ordre du chaos. Nous pourrions utiliser la Lumière des 99 % pour faire disparaître toute forme d'obscurité de nos vies.

Prenons un exemple : si vous modifiez la branche d'un arbre, seule cette branche change. Si vous changez une feuille, seule la feuille change. Si vous pouvez en revanche manipuler les informations génétiques de la graine, vous pourriez affecter l'arbre entier – ses branches, ses feuilles, ses fruits, l'ensemble de l'arbre. Le monde des 99 % est le niveau ADN de la réalité. La graine, la racine, la cause de toutes les causes.

Poursuivre notre ombre

Réfléchissez à l'analogie suivante. Votre ombre sur le trottoir n'est qu'une version extrêmement limitée de vous-même. Votre ombre ne reflète ni le sang, ni le squelette, ni les émotions, l'imagination, les sentiments ou désirs qui vous définissent en tant qu'individu. Il s'agit à peine d'une réflexion en deux dimensions de votre réalité tridimensionnelle, un reflet à 1 % de vos 99 %.

Pouvez-vous déplacer le bras de quelqu'un en touchant son ombre sur le mur ? Non, bien sûr. C'est la source, le bras lui-même, la réalité des 99 % qu'il faut toucher. Déplacez le bras et l'ombre bougera automatiquement. En d'autres termes, vous devez passer à une dimension plus élevée pour effectuer un changement. Nous avons été conditionnés pour concentrer nos efforts sur le monde des 1 % de notre existence, ce qui revient à poursuivre notre ombre. Pure futilité.

Voici un exercice très simple que vous pouvez faire maintenant et qui vous aidera à mieux comprendre ce principe. Prenez un papier et un crayon et écrivez vos cinq premières réponses à la question suivante :

Qu'attendez-vous réellement de la vie ?

Prenez quelques instants pour y réfléchir et soyez honnête avec vous-même sur ce que vous voulez *vraiment*. Notez vos pensées. Comparez-les ensuite aux réponses les plus fréquemment données.

Réponses les plus fréquentes :

- Réalisation personnelle
- Tranquillité d'esprit
- Être libéré de ses peurs et anxiétés
- Sécurité financière
- Contentement
- Amour
- Liberté
- Contrôle
- Sagesse
- Bonheur
- Santé

Votre liste présente probablement des points communs avec celle-ci. Notez qu'aucune de ces réponses ne peut être mesurée, pesée ou tenue entre vos mains. Vous ne pouvez pas placer ces éléments sur une carte ni les atteindre en suivant leurs coordonnées. Aucune des choses que nous désirons le plus au monde n'est de nature physique. Rien de ce qui figure sur notre liste n'appartient au monde matériel des 1 %. Tout ce que nous désirons vraiment présente un caractère éthéré qui ne se trouve *que* dans la réalité des 99 %.

Ce qui nous conduit à notre troisième principe de la Kabbale :

Principe Trois :

Tout ce qu'un être humain désire vraiment dans la vie est la Lumière spirituelle.

Et pourtant que faisons-nous pendant toute notre vie ? Dans notre quête de bonheur, nous cherchons à accumuler des biens matériels.

Pas étonnant dès lors que nous ne réussissions pas à éprouver de satisfaction durable.

Pour illustrer le fonctionnement de ce troisième principe, prenons un exemple bien tangible tel que l'argent. Imaginez qu'une personne qui possède 20 millions d'euros en perde 15 millions en une nuit lors d'un krach boursier. Comparez-la à une personne qui possède 20 000 euros et vient d'en gagner 80 000 grâce à la flambée d'une action. À votre avis, laquelle de ces personnes se sent le plus en sécurité et sereine ? Celle qui a 5 millions ou celle qui n'a qu'une fraction de cette somme ?

Bien que cet exemple soit simpliste, ce qu'il essaie de démontrer est que l'argent en lui-même n'offre pas la sécurité. Il y a ceux qui possèdent des millions et qui ont l'impression de ne rien avoir et ceux qui n'ont rien mais ont l'impression d'avoir des millions. La sécurité ne vient pas de votre compte en banque, c'est un sentiment qui naît à l'intérieur de vous. En fait, les biens matériels ne sont pas ce que nous cherchons réellement dans la vie. Nous essayons de trouver l'énergie spirituelle du monde des 99 %.

La raison de notre mécontentement

Le fait que l'univers semble ignorer nos désirs nous rend mécontents, insatisfaits, tristes, déprimés ou malheureux. Généralement, c'est après une manifestation du chaos que se réveillent nos désirs inassouvis : problèmes de santé, problèmes financiers, problèmes conjugaux, pressions sociales, peurs, phobies, crises de panique. Toute cette tourmente a une seule et unique cause :

Nous nous sommes déconnectés, consciemment ou non, du monde des 99 %.

C'est en apprenant à nous reconnecter à ce monde que nous pourrons contrôler les événements de notre vie, que nous pourrons éliminer ce chaos qui nous rend si malheureux, que nous pourrons nous tourner vers la Lumière et vaincre les ténèbres.

Le secret de la réalisation de soi est de se connecter au monde des 99 %. Ce qui n'est pas chose facile. Dans les pages suivantes, découvrez en détail les outils et méthodes qui vous permettront de vous élever au-dessus du quotidien.

Vous demandez-vous...

Pourquoi est-ce que le chaos, la souffrance, la douleur et la maladie existent, si dans un autre monde règnent l'ordre et le bonheur ?

Pourquoi y a-t-il deux mondes : celui des 1 % et celui des 99 % ?

Qui est responsable de cet état de fait ? et pourquoi ?

D'où viennent nos désirs ?

Pourquoi nos désirs et leur assouvissement sont-ils séparés par un rideau invisible ?

Qui a tendu ce rideau ?

Comment nous sommes-nous déconnectés du monde des 99 % ?

Un goût que l'on connaît déjà

Le membre d'une tribu d'une forêt d'Amazonie ne va pas se lever un beau matin avec une envie irrésistible de cappuccino. Les désirs ne naissent pas d'eux-mêmes, vous devez avoir goûté à quelque chose pour en avoir envie. Vous ne pouvez pas avoir une envie subite de regarder *Le Parrain* pour la énième fois si vous n'avez jamais vu ce film auparavant.

Étant donné que le désir naît de l'expérience et de la mémoire, n'est-il pas intéressant de constater que depuis la naissance de l'humanité, l'homme n'a jamais abandonné sa quête de bonheur ? Peu importe les guerres, les famines, les maladies, les dépressions et les catastrophes naturelles qui nous frappent, nous nous relevons encore et toujours en n'ayant qu'une seule idée en tête : partir en quête d'une paix durable, d'une joie infinie et d'un plaisir permanent.

Il semblerait donc que nous ayons déjà goûté au royaume des 99 %. Quelque part au plus profond de nos âmes, nous savons qu'il est possible de nous reconnecter à cette réalité de façon continue.

Souvenirs

Les différents désirs, besoins impérieux, pulsions et impulsions qui peuplent nos pensées existent depuis l'aube des temps. Quel que soit le désir qui vous habite à cet instant précis, il s'agit de souvenirs ancrés en vous. La quête du bonheur n'est pas seulement inscrite dans la Constitution américaine comme un droit inaliénable des citoyens américains, elle fait partie du dessein de l'univers. C'est un droit que l'humanité a acquis à la naissance.

Rappelez-vous qu'il est impossible qu'un grand chêne ait tout à coup poussé sur votre pelouse. Il y avait une graine cachée. De même, nos désirs et l'accomplissement que nous cherchons si désespérément proviennent eux aussi d'une « graine ». Nous allons maintenant identifier cette graine et découvrir le but ultime de sa « soudaine » apparition sur les pelouses de ce monde.

DEUXIÈME PARTIE

LA CRÉATION, LE BIG BANG
ET LA NATURE DIVINE

La cause de toutes les causes

*Sachez qu'avant que les émanations n'émanent et que ce qui a été créé
l'ait été, la Lumière exaltée et simple emplissait toute l'existence et il
n'y avait aucun espace vide.*

Isaac LURIA, Kabbaliste du XVI^e siècle

Pendant des siècles, des questions portant sur l'origine de l'univers ont été étudiées par des rabbins, prêtres, scientifiques, chamanes, philosophes et physiciens. Aujourd'hui, le corps scientifique nous dit qu'il y a 15 milliards d'années, l'univers physique a explosé – le Big Bang – pour donner naissance à notre monde. Mais ce que la science ne nous dit pas, c'est :

Pourquoi le Big Bang s'est-il produit ?

Quelle en a été la cause ? Quel est le rapport entre le Big Bang et la vie dans les grandes cités urbaines aujourd'hui ? Pourquoi est-ce qu'un évènement qui s'est produit il y a environ 15 milliards d'années devrait nous préoccuper alors que nous n'arrivons pas à comprendre ce qui s'est passé il y a seulement quinze minutes ?

Les premiers Kabbalistes ont répondu à ces questions fondamentales en termes pratiques et pragmatiques en nous ramenant à ce mystérieux instant qui a *précédé* la création de notre univers.

Avant de découvrir les plus grands secrets connus de l'humanité, il y a une chose que chaque disciple se doit de comprendre sur les secrets eux-mêmes...

La sagesse en tant que Lumière

La sagesse révélée dans les pages suivantes est intemporelle. L'étude de nos origines nous en apprend bien davantage que n'importe quelle autre étude, car la compréhension de la racine de nos existences a quelque chose de mystique. Comprendre ce qui suit sur nos vies est un véritable cadeau spirituel :

Cette sagesse cachée depuis des siècles est également la substance de la Lumière spirituelle elle-même.

Chaque fois que nous repoussons les limites de notre conscience, nous ouvrons une lucarne sur le monde des 99 %, à travers laquelle une énergie positive va pouvoir remplir notre être. Étudier la nature spirituelle de la réalité « ouvre » nos consciences, nous permettant de voir et percevoir des choses d'une manière inconnue jusqu'alors. Quand nous commençons à appréhender un nouveau principe ou une nouvelle idée et lorsque nous faisons nôtre l'un des nombreux aspects de la sagesse, une Lumière s'allume dans notre âme. Nos vies deviennent meilleures et plus lumineuses. C'est aussi simple que cela.

Les esprits les plus brillants de l'histoire, y compris Pythagore, Platon, Newton et Leibniz, ont exploré cette sagesse cachée qui les a profondément influencés. Le but de l'étude des mystères de notre origine n'est pas

seulement d'accroître nos connaissances, mais d'être plus purs, plus éclairés et plus satisfaits.

N'attendez et n'acceptez rien de moins.

Ouvrir le rideau

Aujourd'hui, avec cette compréhension de la mécanique quantique, de la relativité et des autres théories à la pointe du progrès, la science nous permet d'expliquer de nombreux principes contenus dans le *Zohar*. Une différence demeure cependant : la science se concentre sur la manière dont le monde fonctionne ; la Kabbale s'intéresse au pourquoi.

Pourquoi le monde est-il tel qu'il est ?

Pourquoi sommes-nous là ?

Pourquoi ma vie est-elle ce qu'elle est ?

Vous êtes-vous déjà arrêté pour vous poser ces questions lorsque vous avez été confronté à un défi ? La réponse est derrière le rideau, de l'autre côté de la réalité.

Avant la planète Terre...

Avant l'univers...

Avant le Big Bang...

De retour à la cause des causes...

Avant le temps, il n'y avait qu'une seule réalité...

L'énergie

Ouvrir le rideau

Cette énergie infinie est allée aussi loin que possible. Elle a rempli l'éternité. Il n'y avait plus ni temps, ni espace, ni mouvement. Cette énergie sans limites était la seule réalité.

La nature de cette force

Cette énergie infinie avait une seule impulsion :

Partager sans fin ;

Donner continuellement ;

Donner sans s'arrêter.

Ce qui amène la question suivante : *Partager quoi ?*

La réponse ? Elle-même.

La nature de cette énergie était de partager son essence.

De quoi cette énergie est-elle faite

L'essence de cette énergie était – et demeure – l'accomplissement infini, une joie sans bornes, et une sagesse sans limites.

Elle contient tout ce que nous avons toujours désiré, et bien plus encore :

- Réalisation personnelle
- Tranquillité d'esprit
- Soulagement de la peur et de l'anxiété
- Sécurité financière
- Contentement
- Amour
- Liberté
- Contrôle
- Sagesse
- Bonheur
- Santé

Tout ce qui est positif, tout ce qui génère accomplissement, plaisir et passion, tout ce qui est contraire au chaos, tout ce qui est l'antithèse de la souffrance et de la douleur, a toujours fait et fait encore partie de cette énergie sans limites.

En termes kabbalistiques, cette énergie extensible à l'infini est connue sous le nom de Lumière et aussi de *Cause Primordiale*.

Le tango se danse à deux

Le processus de don/partage/cadeau requiert deux parties consentantes. S'il n'y a personne avec qui partager, comment le partage peut-il avoir lieu ?

Imaginez qu'une dame âgée se trouve à un carrefour avec une circulation très dense. Un passant offre de l'aider à traverser la rue en toute sécurité. Elle refuse poliment. Il insiste. Elle continue de refuser et semble contrariée par son insistance. Pourquoi est-elle contrariée ? Parce qu'elle ne souhaite pas traverser la rue. Elle attend tout simplement son bus.

Certes, notre passant voulait lui venir en aide, mais le partage était impossible parce que cette dame ne souhaitait pas recevoir ce qu'il avait à offrir, dans cet exemple, son aide pour traverser la rue. Réfléchissez-y encore un peu.

Pour qu'il y ait don, il faut qu'il y ait désir de recevoir.

Le Vase

Afin de partager son Essence, la Lumière a créé un récipient – en termes kabbalistiques, un *Vase* – avec lequel partager ses bienfaits.

Ce Vase était caractérisé par un *désir infini de recevoir*. À chaque type d’accomplissement offert par la Lumière, correspondait un désir de recevoir cet accomplissement.

L’essence de la Lumière étant une gamme infinie d’accomplissements, le Vase était constitué d’un nombre infini de *désirs de recevoir*.

En termes plus concrets, si l’un des aspects de la Lumière prenait la forme d’une boîte de chocolats, le désir du Vase prendrait celle d’une envie de chocolat. Si la Lumière offrait un milliard d’euros, un immense désir de richesse s’emparerait du Vase.

Au même titre que l’on qualifie la Lumière de Cause Primordiale, le Vase est appelé l’*Effet Primordial*.

Nous avons donc la Lumière (ou l’énergie) infinie et un Vase infini – la Cause et l’Effet, partager et recevoir. L’union des deux est la perfection absolue, un bonheur qui dépasse notre entendement.

Dieu et l'humanité

Il vous est peut-être venu à l'esprit que le Vase était à l'origine de l'humanité, que toutes les âmes, passées et présentes, étaient et sont encore des pièces du Vase. Vous aviez raison, tout comme notre corps est formé de milliards de cellules, le Vase contient des milliards d'âmes.

Au fil du temps, cette énergie infinie a été appelée Dieu, Maître de l'Univers, Divin Créateur et a répondu à bien d'autres noms. Pourquoi les Kabbalistes emploient-ils le terme « Lumière » pour qualifier cette Énergie ?

- Tout comme la lumière du soleil « s'étire » pour remplir et illuminer une pièce sombre, la Lumière s'étire et illumine l'éternité.
- Tout comme le moindre rai de lumière contient toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, la Lumière contient elle aussi toutes les nuances de l'accomplissement.

La Lumière (ou le Créateur, si vous préférez) est la source de l'accomplissement que nous recherchons. Toutes nos actions sont en fait une quête de Lumière (qui émane du Créateur) qui se manifeste de manières infinies. La sensation de plénitude que nous ressentons lorsque nos relations avec nos amis et nos carrières sont gratifiantes ; nos accomplissements personnels et une vie de famille aimante ; notre satisfaction, notre sécurité financière, notre créativité, notre savoir, notre sagesse, notre santé, notre

tranquillité d'esprit et toutes les autres formes de bonheur ne sont autres que la Lumière.

Cette Lumière est l'Énergie des 99 %.

La Lumière

La Lumière n'est pas Dieu, mais la force qui émane de Lui, tout comme un rayon de soleil n'est pas le corps solaire situé à plus de cent cinquante millions de kilomètres de nous et nous donne la vie. La force de la Lumière est le reflet des attributs divins et de l'Énergie spirituelle qui émane de Son Essence. Au même titre que nous ne pouvons pas toucher le soleil à mains nues, l'esprit humain est incapable de concevoir Dieu dans sa totalité. Inutile de méditer sur la *source* de l'infini dès lors que nous sommes incapables d'appréhender réellement le *concept* de l'infini lui-même. Il nous suffit en revanche de savoir que la Lumière saura parfaitement et absolument assouvir tous nos désirs d'humains.

Un acte unique de Création

La création du Vase – c’est-à-dire du désir de recevoir – est la seule véritable Création qui ait jamais eu lieu. En fait, rien d’autre n’a été créé *ex nihilo*, à partir de rien. Des choses se créent à chaque instant dans notre univers, mais c’était la première Création à partir du néant et à ce titre la seule véritable Création.

Cet acte de Création unique a eu lieu *avant* l’origine de notre univers. Néanmoins, grâce à cet acte unique, un nombre infini d’étapes complexes de la Création ont vu le jour simultanément. Ces étapes ont été enseignées sous forme de discours, métaphores, paraboles et langue codée. Voici une brève explication des différentes phases de la Création.

Le fait que la Lumière partage son Essence avec le Vase a donné lieu à une remarquable unité. Cette unité inexplicable était/est appelée...

Le monde infini

Le monde infini n'est que perfection – la Lumière partage avec le Vase, le Vase reçoit la plénitude totale et absolue –, la manifestation ultime du partage et de la réception, de l'unité, de l'harmonie. La question incontournable est alors...

Que s'est-il passé ?

Où est passé ce monde infini ?

Comment en sommes-nous arrivés là, à cette existence pour le moins problématique ?

Pourquoi sommes-nous emprisonnés de ce côté du rideau où tout n'est qu'obscurité ?

Si tout n'était qu'union et perfection dans le monde infini, pourquoi sommes-nous en train de lire ce livre dans un monde imparfait ?

Si nous faisons partie du Vase, pourquoi ressentons-nous plus de douleur que d'accomplissement ?

Ou plus simplement :

Où sont passés la Lumière, la joie infinie, le bonheur permanent ?

La réponse à cette question et à d'autres aussi va venir, mais avant cela réfléchissez à ce qui suit :

Lorsque vous remplissez un verre vide avec de l'eau chaude, le verre se réchauffe et atteint la température du liquide qu'il contient. C'est exactement ce qui s'est passé dans le monde infini. La Lumière n'ayant cessé de remplir le Vase, les qualités ou attributs de la Lumière ont imprégné le Vase. Le Vase a hérité de la nature de son Créateur – l'ADN de Dieu. Cette nature n'était autre que le désir de partage, de devenir une cause dans le processus perpétuel de la Création.

Le gène divin : naissance d'un nouveau désir

Le Vase ayant hérité de la nature de la Lumière, un nouveau désir est né en lui : le besoin d'exprimer l'ADN de Dieu, et plus particulièrement :

- d'être le *créateur* de sa propre destinée ;
- de *partager* la plénitude ;
- d'être la cause et non l'effet.

Le Vase ne pouvait pas exprimer ce nouveau gène divin. Il ne pouvait pas le partager parce qu'il n'avait personne avec qui le partager. Il lui était impossible de créer quelque chose de nouveau et d'être la cause. Ce désir particulier – de ressembler au Créateur – est resté inassouvi. Le Vase ne ressentait donc plus la plénitude absolue, ce qui en soi posait un problème, car ressentir la plénitude absolue était la raison même de sa création.

Pour comprendre ce qui s'est passé dans le Vase, envisageons une histoire improbable.

Un terrain de rêve

Bobby est lanceur dans une équipe de baseball de petite ligue. Ce qu'il désire le plus au monde est de faire un match exceptionnel qui remplira ses parents de fierté. Et le garçon y parvient. Il réussit des lancers spectaculaires et bat le record d'élimination du plus grand nombre de batteurs en un seul match.

À la fin du match, les membres de son équipe le hissent sur leurs épaules et paradent avec lui sur le terrain. Le visage des parents de Bobby rayonne de joie.

Après le match, Bobby apprend quelque chose de troublant. Il semblerait que son père se soit arrangé avec les deux équipes pour qu'elles le laissent gagner. Il voulait que son fils soit heureux. Le match était truqué du premier au dernier lancer, y compris les encouragements de ses coéquipiers, tout n'était qu'une mise en scène.

Comment Bobby se sent-il maintenant ?

Qu'est devenu son sentiment d'accomplissement ?

Réfléchissez-y un moment.

À son arrivée à Los Angeles au début des années 1980, l'un des professeurs du Centre de la Kabbale rencontra des jeunes gens qui venaient d'achever leurs études au lycée de Beverly Hills. Leurs parents étaient extrêmement riches et leur avaient tout donné, les meilleures écoles, le droit de conduire leur BMW dès l'âge de 16 ans. Que pouvaient-ils attendre d'autre de la vie ? Ces adolescents très instruits se droguaient, étaient belliqueux et agressifs. Que s'était-il passé pour que ces jeunes gens qui avaient tout aient l'impression de ne rien avoir ?

Le pain de la honte

« Le pain de la honte » est le terme utilisé pour décrire ce que Bobby et les jeunes de Beverly Hills ressentent. Il s'agit d'une formule ancienne qui exprime les émotions négatives associées à un accomplissement non mérité. Un homme que l'on force à accepter la charité mange le pain de la honte parce qu'au fond de lui, il aspire à gagner l'argent lui permettant d'acheter sa nourriture ; il souhaite désespérément pouvoir se nourrir et subvenir à ses propres besoins, ne pas dépendre de la générosité des autres. Le pain de la honte lui fait perdre l'estime de lui-même, sa faculté d'apporter sa contribution à ce monde.

Dans son livre *Kabbalah for the Layman (Premiers Pas dans la Kabbale Tome 1)*, l'auteur, le Rav Berg, explique la notion de pain de la honte du point de vue de la structure spirituelle de l'univers.

Étant donné que le désir de recevoir né dans le monde infini faisait désormais l'objet des bienfaits infinis du créateur, un nouveau sentiment vit le jour : il s'agissait du « pain de la honte ». Le Vase ne cesse de recevoir, mais ne peut rien donner en retour, car le Créateur, qui est Un et n'a besoin de rien, n'a pas le désir de recevoir. Le Vase éprouve donc « le pain de la honte » parce qu'il ne peut mériter ce qu'il reçoit.

C'est lorsque nous donnons libre cours à notre désir de recevoir pour satisfaire à nos propres besoins [et] sans aucune intention de partager avec les autres que la structure essentielle de l'univers – la notion de pain de la honte – apparaît. La gratification, qu'elle soit spirituelle ou physique, ne dure que s'il y a un équilibre entre ce que l'on reçoit et ce que l'on partage.

Ce que nous avons dit précédemment sur l'évolution de l'univers nous permet de comprendre que la décision de recevoir était notre fait. Ce droit nous a été repris parce qu'il fallait rétablir l'équilibre. Si nous examinons nos désirs de gratifications physiques dans ce monde, nous nous apercevons qu'ils ont tous une seule et même origine : l'absence d'accomplissement. Que nous souhaitions avoir de l'argent, un statut social ou des biens, le point commun reste le désir de recevoir, la conscience d'avoir perdu la plénitude dont nous jouissions auparavant. Nous avons perdu de vue le véritable objet de notre existence à ce niveau physique, parce que le désir de recevoir semblait plus réel que la Lumière qui, quant à elle, incarne le désir de donner.

Une lacune

Dans le monde infini, tous les désirs du Vase étaient réalisés, à l'exception de celui de mériter ce que l'on recevait et d'être la cause de son propre accomplissement.

C'est le pain de la honte qui empêchait le Vase de ressentir un bonheur absolu.

Tel n'était pas le dessein de la Création. Il ne restait plus qu'une seule option : se débarrasser du pain de la honte.

Le dilemme

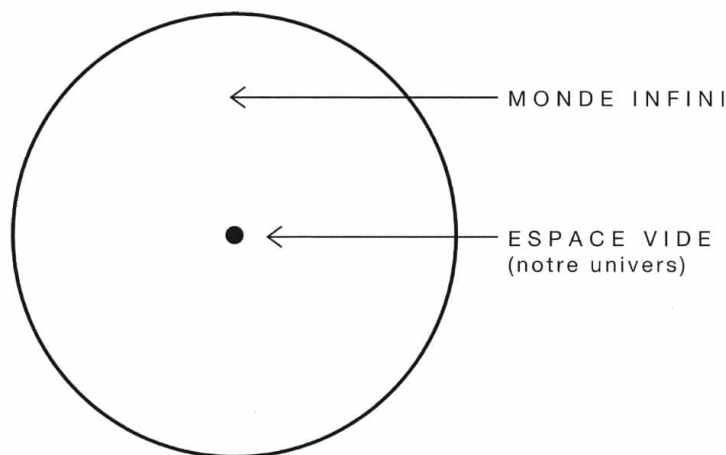
Tant que le Vase se contentait de recevoir passivement, il était malheureux. Que pouvait-il faire pour ne plus souffrir du pain de la honte ? Partager lui était impossible, car il n'avait personne avec qui partager. Il n'y avait que la Lumière et le Vase qui ne faisaient qu'un dans le monde infini, et la Lumière n'avait aucun désir de recevoir.

La solution ?

**Le Vase
A CESSÉ
de recevoir la Lumière !**

La résistance

Rejeter la Lumière était un acte de résistance de la part du Vase. Ce mot essentiel reviendra dans différents contextes, gardez-le en mémoire. Dès lors que le Vase a opposé une résistance à la Lumière, la Lumière s'est contractée, créant un vide, un point de ténèbres à l'intérieur du monde infini. L'infini avait donné naissance au fini.



Le *Zohar* décrit cet instant comme un évènement cataclysmique qui a donné naissance au temps et à l'espace tels que nous les concevons, un évènement qui continue de rejaillir sur nous jusqu'à ce jour.

Les scientifiques qualifient ce moment de *Big Bang* !

Le Big Bang

Le fait que le Big Bang ait réellement eu lieu a été confirmé par le satellite COBE de la NASA en 1992. Le physicien Stephen Hawking l'a qualifié de « découverte scientifique du siècle si ce n'est de tous les temps. » L'astrophysicien George Smoot a même dit à ce propos que c'était « comme voir Dieu ». En fait, cela ressemblait davantage à une première tentative du Vase pour se débarrasser du pain de la honte.

Comme nous l'avons vu, la science se concentre sur *les modalités* de la réalité physique tandis que la Kabbale s'attache à comprendre *pourquoi* le Big Bang a eu lieu. Il est néanmoins intéressant de comparer la manière dont les textes kabbalistiques anciens et la physique du ^{xxi}e siècle décrivent l'avènement de notre univers. Les ressemblances sont significatives.

La science moderne

Il y a environ quinze milliards d'années, avant la naissance de l'univers, il n'y avait rien. Ni temps, ni espace. L'univers a commencé à partir d'un point. Ce point était plongé dans le néant. Il n'avait ni largeur, ni profondeur, ni longueur. Ce point contenait la totalité de l'espace, du temps et de la matière. Il est né d'une explosion d'une force inimaginable et s'est propagé à la vitesse de la lumière comme une bulle. Cette énergie a fini par se refroidir et fusionner pour former la matière : les étoiles, les galaxies et les planètes.

La Kabbale

L'univers a été créé du néant à partir d'un seul point de lumière. Ce néant était appelé le monde infini. Il était rempli d'une Lumière infinie. La Lumière s'est alors contractée en un seul point créant un Espace Primordial. Au-delà de ce point, l'inconnu. C'est la raison pour laquelle ce point est qualifié de commencement. Après la contraction, le monde infini a émis un rayon de Lumière. Celui-ci s'est rapidement propagé. Toute la matière émane de ce point.

Isaac LURIA, Kabbaliste du XVI^e siècle

D'après les calculs du *Zohar*, la Création s'est produite il y a environ quinze milliards d'années.

Naissance de l'univers

Tel un parent aimant qui se tient en retrait pour permettre à son enfant de tomber et d'apprendre ainsi à marcher, la Lumière s'est retirée dès que le Vase lui a opposé un refus, lui disant « Merci, mais non merci ; je voudrais apprendre à créer et à partager ma propre Lumière ».

Lorsque la Lumière s'est retirée, un vide s'est créé dans le temps et l'espace, donnant ainsi au Vase la possibilité de développer sa propre nature divine en trouvant la Lumière. Ce vide microscopique, ce nouveau fragment de temps et d'espace offert au Vase n'est autre que le vaste univers physique rempli d'étoiles dans lequel nous vivons.

TROISIÈME PARTIE

LE PUZZLE DE LA CRÉATION
ET LA THÉORIE DE LA RÉACTIVITÉ

Le créateur de puzzles

Il était une fois un créateur de puzzles, un homme âgé et bienveillant, dont la plus grande joie était de créer des puzzles enchanteurs pour les enfants de son quartier. Ce n'étaient pas des puzzles ordinaires, ils avaient des propriétés magiques : dès que la dernière pièce était placée, des rayons de lumière émanaient de l'image, pour la plus grande joie des enfants. Il leur suffisait de contempler l'image, cela leur suffisait, c'était bien mieux que de se goinfrer de petits gâteaux et de lait.

Un jour, le créateur de puzzles se surpassa. Il peignit le tableau le plus enchanteur qui soit, en utilisant des pinceaux spéciaux et une peinture magique saupoudrée de poudre d'étoiles. Il était si excité par sa création qu'il décida de ne pas découper son œuvre en pièces de puzzle. Il voulait que les enfants en perçoivent immédiatement toute la magie.

Alors qu'il mettait la dernière touche à son œuvre, un petit garçon entra dans le magasin, espérant y trouver une nouvelle création. Le créateur de puzzles, tout excité, lui tendit sa dernière œuvre. Le sourire du petit garçon s'effaça et son visage devint triste. Sa déception était évidente. « Qu'est-ce qui ne va pas ? » demanda le créateur de puzzles. Le petit garçon lui expliqua qu'assembler les

pièces du puzzle était ce qu'il préférait. Le créateur comprit immédiatement et avec tout le soin et l'amour qu'il avait apportés à la création de l'image, il entreprit de la découper et de la désassembler. Il en dispersa les pièces dans la boîte avec amour et offrit ainsi aux enfants ce qu'ils attendaient plus que tout : la joie et la sensation d'accomplissement que leur procurait l'assemblage du puzzle par eux-mêmes.

C'est pour donner au Vase la possibilité d'être la source de son propre accomplissement que le monde infini a été décomposé et transformé en puzzle à assembler. En permettant au Vase de réassembler le puzzle de la Création, la Lumière nous a permis à nous, le Vase, de devenir les artisans de notre accomplissement et la cause de notre joie, répondant ainsi à notre désir et à notre besoin les plus profonds.

Il manquait cependant un autre élément essentiel pour permettre au Vase de devenir créateur de Lumière...

Les ténèbres

Le pouvoir des ténèbres

En plein soleil, il est impossible de distinguer la lumière émanant d'une bougie allumée. Elle ne sert à rien dans ce cadre déjà inondé de lumière. Mais dans l'obscurité d'un ciel sans lune, même une simple bougie fait toute la différence. De la même façon, le Vase ne pouvait ni créer ni partager dans un monde où la Lumière illuminait tout. Il était donc essentiel de créer une zone d'obscurité afin que le Vase puisse passer de récepteur passif à celui qui mérite et crée sa Lumière et son accomplissement.

Comment la Lumière a-t-elle réussi à masquer son rayonnement ?

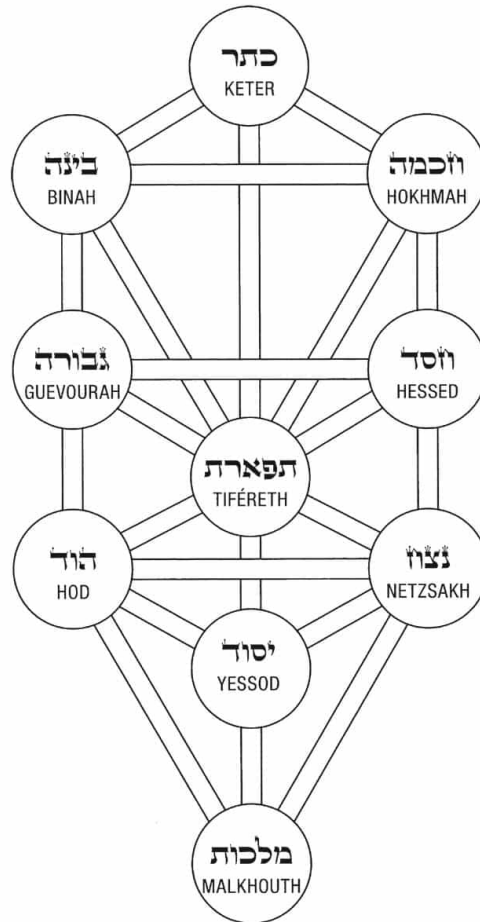
Vous vous souvenez du rideau ?

Un rideau à dix dimensions

Pour cacher cette Lumière flamboyante, il a fallu superposer dix rideaux. Chaque rideau occultant un peu plus l'émanation de la Lumière et transformant progressivement sa brillance en quasi-obscurité.

Ces dix rideaux ont créé dix dimensions distinctes. En araméen, on les appelle les *Dix Sefiroth*.

Les Dix Sefiroth



Keter, la dimension supérieure, représente le royaume le plus lumineux, le plus proche du monde infini. *Malkhouth*, placée tout en bas, représente la dimension la plus sombre, notre monde physique. Le seul vestige de Lumière dans notre monde de ténèbres est la « veilleuse » qui accompagne notre existence. Cette veilleuse est la force qui fait naître les étoiles et les âmes, éclaire les soleils et imprime un mouvement à tout, des cœurs qui battent aux galaxies qui tournoient en passant par les fourmilières. Cette veilleuse est la force vitale de l'humanité.

Désassembler le puzzle

Pour donner au Vase la satisfaction d'assembler le puzzle, il fallait deux choses : une fragmentation, c'est-à-dire créer un *espace* entre les pièces, et du temps pour l'assembler à nouveau. Le monde infini est un monde où n'existent ni temps ni espace ; il a donc fallu les créer afin de permettre au Vase de participer à la Création. Cela s'est fait *automatiquement* dès que la Lumière a été occultée par les dix rideaux.

- Si la Lumière existe d'un côté du rideau, l'obscurité règne nécessairement de l'autre côté.
- De même, si l'intemporalité règne d'un côté du rideau, une illusion de temps existe forcément de l'autre côté.
- Si un ordre parfait règne d'un côté du rideau, l'autre dimension est nécessairement soumise au chaos.
- Si la globalité et l'union règnent d'un côté du rideau, l'autre côté est nécessairement régi par l'espace, la fragmentation et les lois de la physique.
- Si l'infinie plénitude est de mise d'un côté, de l'autre se trouve forcément un manque.

- Si Dieu est une réalité et une vérité d'un côté du rideau, l'absence de Dieu et l'athéisme règnent de l'autre côté. (Cela signifie que les athées ont raison de dire que Dieu n'existe pas – du moins dans cette partie du monde, de ce côté du rideau. Cependant, notre rôle en tant qu'humains est de transcender le monde des 1 % et de découvrir la vérité suprême des 99 %, ce qui est l'objet de ce livre.)

Vous commencez à comprendre ? Alors bienvenue dans notre monde de ténèbres et de désordre.

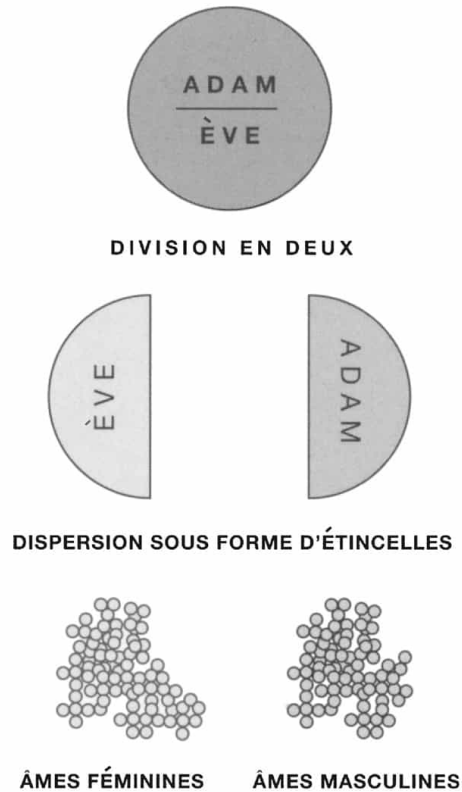
L'illusion de l'obscurité

Certes, l'obscurité et les tourments de ce monde physique nous donnent du fil à retordre, mais courage, la Lumière est là. Recouvrez une lampe de plusieurs couches de tissu, la pièce finit par s'assombrir. Cependant, la lampe brille toujours autant. La seule chose qui ait changé est qu'un tissu recouvre la lumière. Il en va de même pour la Lumière du monde infini. La Kabbale nous enseigne la manière de retirer ces couches de tissu, un rideau à la fois, afin de révéler davantage de Lumière dans nos vies et dans le monde.

Adam et l'atome : les partenaires de la Création

Au cours d'un processus que nous n'expliquerons pas dans ce livre, le Vase primordial s'est retrouvé divisé en deux forces d'énergie spirituelle distinctes : le principe masculin, Adam, s'est séparé du principe féminin, Ève. Ces deux éléments ont ensuite explosé en un nombre infini de pièces, créant des âmes masculines et féminines. Des étincelles de moindre importance ont donné lieu à la création du règne animal, des étincelles de plus petite taille ont donné naissance au règne végétal, tandis que de minuscules étincelles donnaient naissance aux infimes fragments de matière et d'énergie qui forment ce qu'on appelle le cosmos. Donc tout, des atomes aux zèbres, des microbes aux musiciens, trouve sa source dans cette explosion cosmique. Tout dans notre univers fait partie du Vase primordial.

Plus encore, chaque âme fait partie de LA première âme infinie et primordiale qui s'est divisée et dispersée.



Ainsi, d'après le *Zohar*, tout dans notre monde comporte une étincelle de Lumière, une force de vie qui lui est propre. Cela signifie-t-il que même les objets inanimés ont une âme ? La réponse est oui. La seule différence entre l'âme d'un roc et celle d'une star de rock est le degré et l'intensité de leur désir de recevoir la Lumière.

Plus une entité souhaite recevoir la Lumière et en reçoit et plus son intelligence et sa conscience de soi sont élevées. Un être humain est plus intelligent et conscient qu'une fourmi, et cette dernière l'est plus qu'un roc.

Des âmes en interaction

Le Vase ayant volé en éclats, chaque étincelle d'âme est contrainte de partager et d'interagir avec les autres pour réussir à créer de la Lumière.

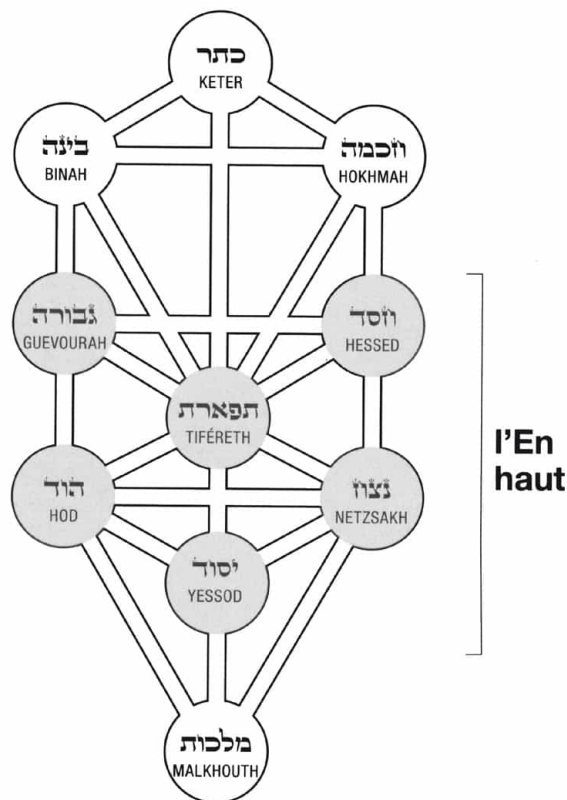
Vous savez désormais qui vous êtes vraiment : vous êtes une étincelle du Vase brisé. Il en va de même pour votre meilleur ami ou votre pire ennemi. Même les plantes de votre jardin s'inscrivent dans le principe de Cause Primordiale et d'Effet Primordial.

Vous savez maintenant que votre véritable essence, la substance dont vous êtes fait est le *désir*. Vous désirez la Lumière. Ce qui signifie que vous désirez le bonheur, la sagesse, la joie, la réalisation de soi, la tranquillité d'esprit, le bien-être et du plaisir à n'en plus finir. Tous ces éléments de Lumière vous ont été cachés pour que vous surmontiez le dilemme du pain de la honte en devenant la *cause* de votre propre Lumière.

Avant de vous révéler la façon de devenir la cause de votre propre lumière, nous devons aborder une importante phase de la Création qui nous explique exactement où se trouve la Lumière et comment y accéder à notre gré.

Les contractions de l'accouchement

Au moment précis où le Vase s'est brisé, les dix dimensions ont ressenti de soudaines contractions annonçant la naissance de notre univers. Six des dix dimensions ont fusionné en une seule appelée l'En haut.



C'est à ces contractions que fait référence l'expression : *six jours de Création*. En effet, un Créateur tout-puissant n'aurait-il pas pu créer notre univers en moins d'une nanoseconde ? Pourquoi six jours ?

Cette expression n'a rien à voir avec la conception que nous nous faisons du temps. Il s'agit d'un code se référant à la fusion des six dimensions en une seule.

La science rattrape la Kabbale

Deux mille ans après la révélation par le *Zohar* de l'existence de dix dimensions dont six auraient fusionné pour n'en former qu'une, les physiciens sont parvenus à la même conclusion avec la théorie des supercordes.

D'après cette théorie, notre univers serait composé de petites boucles vibrantes en forme de cordes. Les vibrations de ces cordes produisent différentes particules de matière. Brian Greene, l'un des défenseurs de cette théorie, décrit cette notion dans son livre *L'Univers élégant : super-cordes, dimensions cachées et la quête de la Théorie Ultime* :

Au même titre que les différents schémas vibratoires d'un violon donnent naissance à des notes de musique différentes, les différents schémas vibratoires d'une corde primordiale donnent naissance à des masses et à des charges de forces différentes. La théorie des cordes implique également l'existence de dimensions spatiales supplémentaires repliées et infiniment petites pour expliquer le fait que nous ne les ayons jamais vues auparavant.

Il s'avère que pour que cette théorie soit valide, il doit y en avoir dix. De plus, d'après les scientifiques, le nombre de dimensions repliées sur

elles-mêmes et ayant fusionné est de six. Cela correspond aux nombres évoqués dans le *Zohar*.

Le Dr Michio Kaku est un célèbre physicien théoricien de renommée mondiale, il est également l'un des plus fervents défenseurs de la théorie des supercordes. Dans son livre *Hyperspace : une odyssée scientifique à travers des univers parallèles, les chaînes de temps et la dixième dimension*, le Dr Kaku aborde l'impact de cette idée à la fois novatrice et millénaire sur la communauté scientifique. « Pour ses défenseurs, l'affirmation selon laquelle l'univers aurait eu initialement dix dimensions introduit un nouveau monde mathématique tout à fait passionnant dans celui de la physique. » Il ajoute : « Pour ses détracteurs, on frise ici la science-fiction. »

Lors d'une interview à propos de son livre, le Dr Kaku s'est déclaré surpris des fascinantes similarités entre la Kabbale et la théorie des supercordes. Il dit notamment : « Il est surprenant de retrouver les nombres magiques de la physique et de la théorie du champ unifié dans la Kabbale. »

Une science pratique

Dans la pratique, que signifie toute cette convergence entre la science et la Kabbale ? En quoi les événements de nos vies sont-ils liés à une explosion qui s'est produite il y a quinze milliards d'années ? Que nous importe que l'univers ait dix, voire cinquante dimensions ? Quel est le lien avec le stress de nos vies et notre désir de plénitude infinie ?

Le Rabbin Ashlag, fondateur du Centre de la Kabbale, a su faire une synthèse de tous ces savoirs et les rendre compréhensibles, de manière à ce que nous puissions les utiliser, atteindre les objectifs de nos vies et jouir de notre droit inaliénable au bonheur.

Les six dimensions au-delà de notre perception sont appelées l'En haut. L'En haut est le monde des 99 % évoqué précédemment (voir l'illustration de la page [124](#)).

- C'est ce monde des 99 % que nous atteignons lors de nos rares moments de lucidité, extase, vision, conscience développée, épiphanie ou lorsque nous avons une révélation qui nous permet de choisir les numéros gagnants de la loterie.
- Lorsque Michael Jordan a marqué le panier gagnant du championnat national de la NCAA, ce qui a d'ailleurs lancé sa carrière, la joie qu'il a

ressentie relevait du monde des 99 %.

- Lorsque votre cœur bat à cent à l'heure et que l'émotion vous gagne dès que vous voyez votre âme sœur, vous touchez aux 99 %.
- Lorsque vous vous prélassiez sur la plage, au soleil et que vous n'avez plus aucun souci, vous devez cette sérénité au monde de l'En haut.
- Lorsque vous ressentez du bonheur, de la sérénité, une paix intérieure et la certitude que vous pouvez venir à bout de n'importe quel obstacle, vous touchez à l'une des *Dix Sefiroth*.

Platon a écrit à son propos qu'il s'agissait d'un monde intemporel d'idées ou de formes qui existent au-delà du monde physique des cinq sens.

Dans l'un de ses manuscrits théologiques exposés au Trinity College de Cambridge, Sir Isaac Newton écrivait :

Platon, qui avait visité l'Égypte à l'époque où les Juifs y étaient nombreux, y conçut ses opinions métaphysiques sur les êtres supérieurs et causes formelles de toutes choses, qu'il appela idées et que les Kabbalistes qualifient de Sefiroth.

Lorsque nous nous élevons et nous connectons à l'En haut, nous apportons un changement durable à nos vies. Rappelez-vous, lorsque vous bougez le bras, l'ombre sur le mur réagit automatiquement. Lorsque nous « bougeons » les 99 %, le monde des 1 % suit.

Combien de fois nous sommes-nous demandé : « Mais où est Dieu quand on a le plus besoin de Lui ? » Combien de fois nous sommes-nous demandé pourquoi il était si difficile de se connecter au Créateur ? La clé

pour se connecter au Créateur est de savoir *comment* se connecter au monde de l'En haut, autrement dit au monde des 99 %.

La théorie de la réactivité

*Chacun rêve de changer l'humanité, mais personne ne pense
à se changer lui-même.*

Léon TOLSTOÏ

L'observation du monde des 99 % nous permet de découvrir quatre attributs clés de la Lumière dont nous avons hérité et que nous devons exprimer dans notre monde pour venir à bout du pain de la honte.

Ces attributs sont :

- Être la cause
- Être un *créateur*
- Avoir le contrôle
- Partager

Dans notre monde physique, ces quatre qualités s'incarnent en un seul comportement.

Le Rabbin Berg l'exprime de manière élégante en deux mots :

Être proactif

Toutes les caractéristiques du Vase – et donc de l'humanité du monde des 1 % – peuvent être exprimées en un seul mot :

Réactif

Être réactif signifie :

- Être l'effet
- Être une entité créée
- Être *contrôlé* par tout
- Recevoir

Définir le comportement réactif

La source de tout comportement réactif n'est autre que le désir de recevoir. Il s'agit d'un désir primordial qui a vu le jour dans le monde infini. Le désir primordial de recevoir avait pour objet les bienfaits de la Lumière, mais notre désir de recevoir de ce côté du rideau est quant à lui affecté par notre ego et entaché de cupidité, d'égoïsme, de complaisance, de colère, d'envie, etc.

Un comportement réactif est une réaction à des situations extérieures. Il peut s'agir de rancœur, de jalousie, d'orgueil, d'un manque d'estime de soi, de soif de vengeance, de frustration ou tout simplement de haine.

Réfléchissez un instant à ces réactions. Rappelez-vous des moments où vous avez ressenti ces émotions. Pensez à toutes les situations qui ont déclenché ces émotions. En fait, la quasi-totalité de nos comportements est réactive. Ils sont programmés ainsi. Rappelez-vous notre essence, le *désir d'atteindre la plénitude*. Notre conscience repose sur des désirs réactifs, impulsifs et instinctifs. La véritable transformation spirituelle consiste à s'élever au-dessus de cette conscience.

Examinons maintenant de quelle manière ces concepts kabbalistiques s'expriment dans notre monde réel.

Le sens de la vie

Dit simplement, la mission du Vase est de se transformer d'une force réactive en une force proactive.

C'est la finalité de la vie.

La raison de notre existence.

Le retour aux sources.

La voie vers l'infinie plénitude.

C'est le secret qui nous permettra de venir à bout du pain de la honte et d'exprimer notre ADN divin.

C'est la véritable définition du terme de *transformation spirituelle*.

Nous en venons ainsi au quatrième principe de la Kabbale :

Principe Quatre :

**La finalité de la vie est de se transformer spirituellement
d'un être réactif en un être proactif.**

Briser la théorie de la relativité

- *Réagir* à des situations et évènements extérieurs à nos vies signifie être un effet et pas une cause ; être réactif et non pas proactif.
- Vivre toute sa vie sans chercher à s'améliorer ni à changer sa nature revient à ne *créer* aucun nouveau niveau spirituel dans nos vies.
- Autoriser des forces extérieures à affecter nos sentiments, positifs comme négatifs, signifie perdre le *contrôle*.
- Adopter un comportement égocentrique ou nombriliste signifie ne pas *partager*, mais se contenter de flatter son ego.

Réfléchissez-y avant de passer à la page suivante.

Un Big Bang spirituel

Chaque fois que nous éprouvons un sentiment de colère ou de plaisir, l'énergie qui émane de nous est le résultat d'une connexion directe avec les 99 %. Il s'agit de la Lumière que le Vase recevait dans le monde infini, cette explosion d'énergie, cette bouffée de plaisir, ce sentiment d'accomplissement. Mais c'est aussi cette explosion primordiale qui a donné naissance au pain de la honte.

Chaque fois que nous adoptons un comportement réactif, c'est comme si nous renions la nature divine dont nous avons hérité. Notre âme reproduit l'acte de résistance et empêche l'émission de Lumière. Voyez-y la version spirituelle du Big Bang. Sur un plan métaphorique, c'est comme si nous recouvrons la lampe d'un tissu. Notre vie devient sombre. Le plaisir s'évanouit, l'excitation disparaît. C'est pour cela que nous nous sentons tellement déprimés après nous être mis en colère contre nos amis ou notre conjoint. C'est également pour cela que nous nous sentons aussi mal une fois l'extase procurée par la drogue retombée ou que notre excitation se dissipe aussi rapidement après l'achat d'une nouvelle voiture ou de nouveaux vêtements. Ces plaisirs ne sont pas le fruit d'efforts proactifs de votre part, ils ont une source extérieure.

Si quelqu'un nous fait un compliment qui nous flatte, *l'autre personne* est la cause et nous sommes l'effet. Notre bonheur ne peut qu'être

éphémère. Notre âme va devoir résister, éteindre la Lumière pour éviter le pain de la honte. L'obscurité est inévitable.

Une alternative spirituelle

Il existe une autre manière d'éviter les Big Bangs spirituels dans nos vies. Il s'agit d'utiliser la résistance de manière proactive et de *choisir nous-mêmes* de résister à nos impulsions réactives.

Cette stratégie se résume à une seule phrase certes, mais il faut une volonté et un contrôle de soi quasi surhumains pour la mettre en œuvre. Plus facile à dire qu'à faire, vous verrez. Essayez donc l'exercice suivant pour mieux comprendre la notion de résistance et apprendre ce que l'on entend par véritable transformation.

La question à cent mille euros

***Le décor :** cent mille euros sont posés en petites coupures sur le comptoir d'un magasin.*

***1^{er} scénario :** un homme entre et voit l'argent. Il s'assure que personne ne le regarde, puis empoche l'argent et s'enfuit comme un voleur.*

***2^e scénario :** un homme entre et voit l'argent. Il commence à trembler ; l'idée même de toucher l'argent le terrifie, alors le voler n'est même pas envisageable. Il s'enfuit tel un lapin effrayé.*

***3^e scénario :** un homme entre et voit l'argent. Il s'assure que personne ne le regarde, puis empoche l'argent et commence à fuir. Mais il s'arrête, il réfléchit un moment, puis décide de remettre l'argent à sa place.*

***4^e scénario :** un homme entre et voit l'argent. Il le prend et le place dans une mallette. Il verrouille la mallette et la remet aux autorités pour qu'elles le conservent. Il laisse un mot sur le comptoir pour informer la personne qui aurait égaré cette grosse somme de le contacter pour récupérer son argent.*

Lequel de ces scénarios révèle le plus de Lumière spirituelle dans notre monde ? Laquelle de ces quatre personnes exprime la Lumière la plus

spirituelle dans sa vie ? Sur la base de ce que nous avons appris, examinons brièvement chaque scénario pour trouver la réponse.

1^{er} scénario : cet homme est dominé par son désir réactif instinctif de recevoir qui lui dit de prendre l'argent et de courir. Aucun comportement réactif ne génère de Lumière.

2^e scénario : cet homme se contente de réagir à sa peur à l'idée même de voler l'argent. Réagir à un instinct naturel ne génère aucune Lumière. L'homme entre dans le magasin et en ressort sans avoir changé sa nature.

3^e scénario : cet homme commence par céder à son désir de voler l'argent puis s'interrompt. Il surmonte son désir proactivement. Puis, allant à l'encontre de son premier instinct, il transforme sa nature à partir de cet instant et rend l'argent. Sa transformation de réactif à proactif révèle la Lumière spirituelle.

4^e scénario : cet homme se contente de réagir à son désir instinctif de faire ce qu'il faut. Il est déjà dans un état d'esprit proactif concernant le vol de l'argent. Aucun changement n'intervient dans sa nature. Il reste le même. Ce comportement ne génère aucune Lumière supplémentaire dans sa vie.

L'homme du quatrième scénario peut néanmoins révéler la Lumière. Après avoir rendu l'argent, il doit s'abstenir de réagir à son ego qui aurait tendance à s'extasier sur sa gentillesse et sa vertu. Il doit résister à son désir de recevoir, ce qui, dans ce cas précis, signifie résister à son désir d'être complimenté pour sa bonne action. Il doit réaliser que pour lui, l'occasion de révéler la Lumière n'est pas de rendre l'argent, mais de garder le secret sur son acte et de rejeter toute forme d'autosatisfaction.

N'oubliez jamais que nos qualités et bonnes actions n'ont pas nécessairement un effet automatique sur la Lumière. La Lumière ne se déclenche que lorsque nous identifions, déracinons et changeons notre caractère négatif réactif. C'est le degré de changement apporté à notre nature qui détermine la mesure de notre accomplissement.

La longue file d'attente du supermarché de la vie

La prochaine fois que vous vous retrouverez dans une file d'attente interminable à un distributeur de billets, dans un bouchon ou à la caisse d'un supermarché, résistez à votre envie de réagir. Ne ressentez aucune frustration. Ne soyez ni irrité ni impatient. Ne vous mettez pas en colère. Cette file est là pour vous tester, pour vous donner l'occasion de ne pas réagir et de révéler la Lumière. Si vous réagissez, c'est la situation qui vous contrôle. La situation devient la cause et vous l'effet.

N'oubliez jamais que ce qui motive une absence de réaction à une file d'attente au supermarché, à un chauffard qui vous coupe la route ou à votre beau-frère qui ne cesse de vous énerver n'a rien à voir avec la politesse, la morale, l'éthique ou encore tout autre principe altruiste. Cela se rapporte à vous : « *Qu'avez-vous à y gagner ?* »

Ce n'est jamais une question de morale

Sur un plan historique, ni la morale ni l'éthique n'ont jamais conduit à la paix et à l'unité. La moralité est certes noble, mais ne peut en aucun cas changer notre nature intrinsèque. Elle n'y est jamais parvenue et n'y parviendra jamais. Nous sommes de l'espèce des récepteurs, « *Qu'ai-je à y gagner ?* »

Et c'est bien. C'était l'intention du Créateur.

Pour avoir envie d'agir, nous *devons recevoir quelque chose* en échange. Le but de la résistance est d'éliminer le pain de la honte afin de recevoir la Lumière que nous appelons de nos vœux. Alors cessez d'écouter votre nature réactive, en pensant constamment à vous-même, non pas parce que c'est moral, mais parce que cette transformation desservira au mieux vos intérêts. C'est un paradoxe : quand vous arrêtez de penser à vous-même, la Lumière pense à vous et vous pouvez tout recevoir sans avoir *peur de le perdre plus tard*.

Chacun d'entre nous a le pouvoir de se réaliser en transformant sa nature. Et lorsqu'un nombre suffisant d'entre nous aura atteint ce niveau de transformation, le monde sera inondé d'une Lumière incroyable.

Le moment de la transformation

Dans la vie, deux choix s'offrent à nous :

1. Réagir aux situations et rester dans l'obscurité du royaume des 1 %.
2. Résister proactivement à notre désir de réagir et nous connecter au monde des 99 %.

La deuxième possibilité, celle de la proactivité, élimine le pain de la honte et ouvre la voie à la Lumière afin qu'elle remplisse nos vies. En d'autres termes, dès que nous nous abstenons de réagir, nous transformons un certain aspect de nous-mêmes. Cette transformation est le but même de notre existence. Nous nous connectons automatiquement aux 99 % et la dose de Lumière correspondante nous illumine.

Nous voici parvenus au cinquième principe de la Kabbale :

Principe Cinq :

Au moment de notre transformation, nous entrons en contact avec le monde des 99 %.

La formule de la transformation

Voici comme nous pouvons passer de *réaction* à *proaction* :

- 1. Nous sommes face à un défi.**
- 2. Nous réalisons que notre réaction, et non le problème en lui-même, est notre véritable ennemi.**
- 3. Nous « éteignons » notre système réactif pour permettre à la Lumière d'entrer.**
- 4. Il suffit alors d'exprimer la nature de la Lumière au moyen d'une action proactive de partage.**

La transformation a lieu pendant les troisième et quatrième étapes. C'est alors que notre âme rejoint la dimension de la Lumière – le monde des 99 %. Désormais, la Lumière, et non plus notre ego, va guider nos actions.

Exercice : mise en application de la formule de transformation

Réfléchissez à cette situation de la vie quotidienne :

1. VOUS FAITES FACE À UN DÉFI

Votre ami vous crie dessus.

2. VOTRE RÉACTION ÉMOTIONNELLE

Vous êtes énervé, en colère, blessé.

3. VOTRE RÉACTION COMPORTEMENTALE

Vous criez sur votre ami en retour et vous cessez de vous parler.

Analyse de la formule de transformation :

1. VOUS FAITES FACE À UN DÉFI

Votre ami vous crie dessus.

2. VOUS RÉALISEZ QUE VOTRE VÉRITABLE ENNEMI EST VOTRE RÉACTION

Vous constatez que votre ennemi est en fait votre énervement, votre tristesse, votre blessure et non pas votre ami.

3. VOUS ÉTEIGNEZ VOTRE SYSTÈME RÉACTIF, PAS VOS SENTIMENTS, POUR LAISSER ENTRER LA LUMIÈRE

Lâchez prise de toutes vos réactions émotionnelles. Au lieu de crier en retour ou de mettre en péril votre relation ou encore de couper les ponts, accueillez ces réactions en vous. Même si vous n'avez rien à vous reprocher, laissez votre ami s'exprimer. Peu importe qui a tort et qui a raison, ce qui compte c'est votre décision de ne pas réagir. N'oubliez pas que toutes les réactions ne sont pas nécessairement physiques. Il est possible que vous vous comportiez extérieurement comme si tout allait bien alors qu'intérieurement vous avez érigé un mur entre vous et votre ami. Restez ouvert. Résistez au désir de vous couper de votre ami.

4. EXPRIMEZ VOTRE NATURE PROACTIVE

Vous êtes désormais en contact avec les 99 %. Les émotions que vous éprouvez et vos prochaines actions sont empreintes de Lumière. Réfléchissez maintenant à ce que vous pouvez partager avec votre ami. Vous constaterez un changement positif dans la manière dont vous gérez la situation à laquelle vous étiez confronté. Votre ami réagira d'une manière que vous n'auriez jamais crue possible ou bien une information enrichissante concernant votre propre développement émergera.

Bien trop souvent, notre attention se concentre sur les circonstances. Quelqu'un que nous aimons nous blesse. Une affaire tombe à l'eau. Nous sommes en désaccord avec quelqu'un. Quelqu'un nous insulte. Un collègue obtient la promotion que nous pensions mériter. Un ami nous poignarde dans le dos. Ces événements déclenchent en nous des réactions tout au long de la journée. Restez concentré sur le problème qui se présente à vous et non pas sur les détails. La prochaine fois que cela se produira, au lieu de *réagir*, appliquez la formule. Vous verrez, elle fait des miracles.

Pendant les jours à venir, chaque fois que vous vous retrouvez confronté à un défi ou à un obstacle, remémorez-vous ces quatre étapes et voyez si vous pouvez utiliser cette formule pour vous aider à transformer une situation inconfortable et potentiellement chaotique de votre vie en une occasion de révéler la Lumière. Prenez des notes et voyez comment l'obscurité laisse la place à la Lumière.

L'un des jeux les plus anciens

Le sport offre d'excellentes métaphores que l'on peut appliquer au jeu de la vie et à la nature humaine.

Imaginez 18 personnes réunies sur un terrain de baseball. Ce sont tous de grands sportifs du niveau de Joe DiMaggio, Babe Ruth, Sandy Koufax et Alex Rodriguez. On leur fournit l'équipement requis : battes, balles, gants, etc.

Mais supposons qu'ils ne connaissent pas les règles du jeu, qu'ils n'aient aucune notion de baseball. Que se passerait-il si l'on disait à ces joueurs qu'ils ne pourront pas quitter le terrain tant qu'ils ne seront pas prêts pour la coupe du monde ?

Imaginez le chaos. Bagarres, discussions, frustration. Certains joueurs abandonneraient, d'autres définiraient leurs propres règles. Bien qu'ils aient tous ce qu'il faut pour devenir de véritables stars du baseball, la seule chose à laquelle ils parviendraient, ce serait un désordre absolu.

C'est à cela que ressemble la vie quand on n'a pas compris comment fonctionne le monde. Pas étonnant qu'on abandonne en se disant que la vie est une loterie et que l'on ne contrôle rien de ce qui nous arrive ! En l'absence de règles, nous ne pouvons que nous quereller, nous battre ou

abandonner. Peu importe que nous soyons doués ou non, si nous ne connaissons pas les règles du jeu, le résultat est le chaos.

Fort heureusement, il existe un règlement pour cette partie : le *Zohar*, et il contient les codes secrets qui régissent le jeu de la vie. Les plus grands sages de la Kabbale disent que la Lumière est intégrée aux lettres et aux mots du *Zohar*. Le *Zohar* est un pont qui nous relie au monde des 99 % et un outil puissant de transformation spirituelle.

D'après le *Zohar*, chacun d'entre nous naît avec un don spirituel qui lui est propre. Pour la plupart, nous ne savons pas reconnaître ce don, parce que nous essayons de disputer le match sans vraiment connaître les règles du jeu. Nous nous querellons, nous sommes frustrés, nous abandonnons et nous faisons nos propres règles tous les jours. Examinez de plus près les « matchs » que vous disputez dans votre tête dans votre vie de tous les jours. Que dit votre règlement ? Quel est votre credo ? Quelles jumelles utilisez-vous pour observer le monde ? Vous avez peut-être établi des règles lorsque vous étiez enfant, mais vous ne les avez pas adaptées à ce que vous avez appris depuis.

Il n'est pas facile de prendre suffisamment de recul par rapport au terrain de jeux que nous avons créé pour comprendre ce qui motive nos actes et nos décisions.

Prenez cinq minutes pour réfléchir aux choses que vous désirez et voyez si vous savez reconnaître les règles que vous avez définies. Des personnes pensent sincèrement vouloir vivre une relation alors qu'au fond d'elles-mêmes, elles sont persuadées qu'elles finiront par être blessées, et les partenaires qu'elles attirent et toutes les relations qu'elles choisissent sont entachées de cette croyance.

Le *Zohar* nous offre des règles à respecter, sans nous imposer de contraintes sur la façon dont nous devons appréhender le monde au quotidien. Il nous fournit un ensemble de lois spirituelles universelles qui libèrent et stimulent nos corps et nos âmes. Ces lois sont les treize principes présentés dans ce livre.

Maintenant que nous comprenons que la vie est un jeu doté d'un règlement, la question suivante s'impose :

Qui sont nos adversaires ?

Qui est votre adversaire dans le jeu de la vie ?

Contre-espionnage

Pourquoi les hommes ont-ils une tendance aussi prononcée pour les comportements autodestructeurs ? Pourquoi pratiquons-nous des activités qui nous sont nuisibles et ce, même lorsque nous ne le souhaitons pas vraiment ? Pourquoi la cupidité est-elle plus attrayante et amusante que la générosité ? Pourquoi devenons-nous si facilement addicts à des substances nocives ? Pourquoi les bonnes habitudes sont-elles si difficiles à adopter ? Devenir accro à un nouveau dessert au chocolat dès la première bouchée est un jeu d'enfants, tandis que s'habituer au goût des courgettes bouillies même après des années d'entraînement est une mission impossible.

Colère, peur, jalousie, paresse – ces traits négatifs et destructeurs – semblent répondre aux lois de la gravité. Vous aurez beau essayer de faire des bonds de 3 mètres de hauteur, la gravité finira par vous rattraper. Il semblerait que la négativité fasse partie de notre nature. Elle nous tire vers le bas, quel que soit notre désir de nous élever. Par contre, la gravité ne semble avoir de prise ni sur les bonnes habitudes ni sur les traits positifs. Au contraire, les choses positives semblent être régies par une force de répulsion. C'est comme si une force intérieure sabotait tous nos efforts d'amélioration.

QUATRIÈME PARTIE

LE MATCH, L'ADVERSAIRE
ET LE RÔLE DU TEMPS
ET DE L'ESPACE

L'*autre* voix

Vous savez ce que c'est : vous vous dites « demain je me mets au régime et je commence une vie plus saine » et vous croyez vraiment à ce que vous dites. Mais quand arrive ce fameux lendemain avec son cortège de tentations (pizzas et événement sportif), une autre voix se fait entendre, venue de nulle part. Cette voix vous persuade de remettre votre changement de mode de vie *au lendemain*. C'est comme si vous étiez programmé pour échouer dès qu'il s'agit d'améliorer la qualité de votre vie.

Nous sommes venus au monde pour changer notre nature. C'est le marché qui a été conclu dans le monde infini. Nous, le Vase, n'aurons droit à une plénitude durable qu'à condition d'éliminer le pain de la honte et de transformer notre nature réactive, notre statut de récepteur, en une nature proactive, capable de partager. Il s'agit d'une tâche extrêmement difficile, voire presque impossible. Pourquoi la nature humaine est-elle tellement attirée par tout ce qui est négatif ?

Pourquoi adopter un comportement réactif nous semble-t-il si facile alors qu'accomplir un acte proactif relève quasiment du domaine de l'impossible ?

L'adversaire

S'il est aussi difficile de faire un véritable changement, c'est parce que, comme dans n'importe quel jeu, nous sommes face à un adversaire qui essaie d'influencer et de contrôler notre comportement et de déjouer nos plans.

Nous avons vu que le Vase, ayant hérité de l'ADN de Dieu, voulait mériter la Lumière et être la cause de son propre accomplissement. Pour approfondir ce concept, réfléchissons au *but du jeu*.

En matière de compétitions sportives, le but est de gagner, peu importe s'il s'agit du Paris Saint-Germain, de l'Olympique lyonnais ou d'une équipe amateur. Si vous demandez à un joueur quel est son but, il vous répondra que c'est de gagner le match.

Mais est-ce là le véritable but ?

Supposons qu'il existe une formule magique qui permette à votre équipe de gagner tous les matchs sans exception. Quels que soient les circonstances, les joueurs ou l'adversaire, la victoire est assurée. Match après match. Saison après saison. Le résultat est connu d'avance, la victoire est garantie.

À quoi cela ressemblerait-il ? Vous vous apercevriez rapidement que le jeu a perdu tout intérêt. L'enthousiasme laisserait la place à l'ennui.

Alors peut-on réellement dire que gagner est le but ultime ? Non, ce que nous attendons d'un match est un mélange de risque et de défi – avec la possibilité de perdre. Plus que la victoire, c'est le test de nos capacités qui donne tout son sens au match. Le Rabbine Berg raconte une histoire qui illustre ce point.

Il était une fois un homme qui avait passé toute sa vie à braquer des banques. Ce petit génie pouvait facilement déjouer les systèmes de sécurité les plus sophistiqués. À sa mort, un ange l'accueillit et lui fit visiter les lieux. L'homme pensa : « Quel endroit magnifique ! De quoi manger, un spa, un bon lit. Tout ce dont on peut rêver. »

Mais il finit par s'ennuyer. Il alla trouver l'ange et lui dit : « Monsieur l'ange, pouvez-vous m'aider ? Je voudrais braquer une banque. »

L'ange lui répondit : « Bien sûr, quelle banque voulez-vous braquer ? »

« Vous voyez la banque là-bas ? C'est celle-là que je voudrais braquer. »

« À quelle heure voulez-vous le faire ? »

« Cet après-midi à 3 heures. »

« Combien d'argent voulez-vous qu'il y ait dans le coffre ? »

« Deux millions. »

« Parfait, deux millions vous y attendront. Voici les plans de la banque. Il vous suffit d'entrer et de prendre l'argent. »

L'homme dit : « Non, non, vous ne comprenez pas. Je veux tout planifier moi-même. Je veux déjouer les alarmes et le système de sécurité moi-même. »

« Ce n'est pas possible, lui dit l'ange, maintenant que vous êtes mort les choses sont un peu différentes. Vous nous dites ce que vous voulez et nous vous le fournissons. »

« Mais je suis le plus grand braqueur de banques de tous les temps ! Cela n'a rien d'excitant de faire les choses comme ça. Quel type de racket pratiquez-vous ici au paradis ? »

L'ange le regarda gravement et lui répondit : « Qui vous a dit que vous étiez au paradis ? »

Que vous soyez braqueur de banques ou philanthrope, c'est relever les défis et mériter la victoire qui vous apportent une sensation de satisfaction et d'accomplissement. En l'absence de défi et de mérite, nous sombrons dans le chaos. Inversement, lorsque nous méritons ce que nous recevons, que nous nous dépassons ou améliorons quelque chose en nous, nous ressentons l'énergie céleste de la Lumière.

C'est le risque d'une défaite face à l'adversaire qui donne toute sa saveur à la victoire.

Le chaînon manquant

Nous avions tout ce que nous voulions dans le monde infini, à *l'exception d'une seule chose* : la capacité de gagner, de mériter les bienfaits que nous offrait la Lumière et d'en être la cause. Nous avons donc rejeté la Lumière pour lui ressembler et être les auteurs de notre propre accomplissement.

Nous voulions jouer au jeu de la création, prendre le risque de tout perdre, une vie après l'autre, pour avoir la chance de remporter un jour le trophée, le trésor. Ce n'est que comme cela que nous pouvions réellement ressentir bonheur et accomplissement, que nous pouvions tirer le meilleur parti de notre proactivité. Si nous ne la mettions pas à l'épreuve, la graine proactive divine qui germait en nous ne pourrait jamais s'épanouir pleinement.

En tant que sportifs spirituels, nous devons nous entraîner mentalement et émotionnellement si nous voulons que notre nature divine puisse se développer et se manifester. Cet entraînement répond à notre besoin de mériter et de créer la Lumière dans nos vies et d'éliminer le pain de la honte.

L'entreprise

Un homme parti de rien réussit à bâtir de ses propres mains une entreprise valant un milliard d'euros. Vingt-cinq ans plus tard, il démissionna de son poste de directeur général pour celui de président du conseil d'administration, plus honorifique qu'effectif.

Voyant que sa fille avait les mêmes talents que lui, il lui offrit 50 % de l'entreprise et le poste de directrice générale. Cette promotion posait problème à la jeune femme. Son père avait sué sang et eau pour bâtir cette entreprise, et bien qu'il ait voulu la lui donner par amour, admiration et respect, elle n'avait pas le sentiment de la mériter.

Il est clair que la fille appréciait la générosité de son père et la confiance qu'il plaçait en elle, mais elle voulait qu'il lui confie les rênes de l'entreprise pour les bonnes raisons. Fort heureusement, la société employait des milliers de personnes et comme son père n'avait jamais étalé sa vie privée, personne ne savait qui elle était. Elle posa sa candidature pour un travail dans l'entrepôt et fut embauchée. Elle travailla dur et obtint une promotion. Puis une autre. Elle continua à travailler très dur pendant des années, et grâce à ses efforts, à sa détermination et à ses capacités, elle gravit les échelons du succès un à un et finit par devenir P-DG.

Son père savait qu'il ne pouvait intervenir à aucun moment de l'ascension de sa fille et qu'en cas de problème, de déception ou même de licenciement, il ne devait se mêler de rien et laisser sa fille régler ses problèmes par elle-même, quel que soit le prix à payer.

Fort heureusement, le père avait foi en sa fille. Après tout, c'était lui qui l'avait élevée et il savait qu'elle lui ressemblait. Il savait également qu'une fois que sa fille serait parvenue au sommet, par elle-même, elle ressentirait le sentiment d'accomplissement qu'il avait toujours souhaité pour elle.

Dans cette histoire, la fille représente le Vase et le père la Lumière. En tant que Vase, nous devons exprimer notre nature proactive pour nous débarrasser du pain de la honte. Mais pour devenir proactifs, nous devons tout d'abord être réactifs. Et pour être réactifs, nous avons besoin d'un défi à relever. En effet, pour que notre transformation – de l'état réactif à l'état proactif – soit significative, valable et complète, il nous faut un adversaire à notre mesure.

Qui est notre adversaire ?

Luttes intestines

Le *Zohar* décrit et explique la nature de l'*Adversaire*, ainsi que les diverses techniques, armes et stratégies qu'*il* utilise. *Il* est la source invisible du chaos du monde physique. C'est *sa* voix qui nous murmure « mange le gâteau maintenant, tu commenceras ton régime lundi ». C'est *lui* qui suscite en nous le désespoir, le pessimisme, la peur, l'anxiété, le doute et l'incertitude. Et c'est aussi *lui* qui est responsable d'une trop grande confiance en soi, de l'implacabilité, de la cupidité, de la jalousie, de l'envie, de la colère et du désir de vengeance.

C'est la voix de l'*Adversaire* qui nous dit « vas-y » alors qu'il est clair que nous devrions nous abstenir. C'est aussi *lui* qui nous souffle à l'oreille de « laisser tomber » alors que nous savons pertinemment que nous ne devrions pas. Pire encore, lorsque nous souhaitons faire preuve de résistance dans notre vie et arrêter d'être réactifs, l'*Adversaire* nous persuade de renoncer.

Les exemples des agissements de l'*Adversaire* sont nombreux :

- Vous êtes en train de conduire et un passant a besoin d'aide. Votre première pensée est de vous arrêter et de l'aider, mais l'*Adversaire* réussit à vous convaincre que quelqu'un d'autre va probablement s'en

charger. Vous vous rendez à votre déjeuner tandis que l'Adversaire justifie votre comportement égoïste pendant tout le trajet.

- Vous vous êtes engagé à mettre de côté un peu d'argent tous les mois et à vous montrer plus responsable sur le plan financier, mais chaque mois, l'Adversaire réussit à vous convaincre de tout dépenser de manière frivole, et à justifier chacune de ces dépenses.
- Vous entrez dans un magasin de produits diététiques et dépensez une grosse somme d'argent en vitamines en tous genres que vous avez réellement l'intention de prendre tous les jours. Six mois plus tard, les flacons sont presque intacts. L'année suivante, vous revenez dans ce même magasin et rachetez ces produits. Cette fois vous vous dites que ça sera différent. Sans succès.
- Un ami proche se confie à vous et partage un secret personnel avec vous. Vous lui promettez (ainsi qu'à vous-même) de ne le divulguer à personne. Quelques jours plus tard, l'Adversaire vous met les mots dans la bouche et vous voilà pris en flagrant délit de commérage avec quelqu'un d'autre. Vous vous écoutez parler tout en sachant pertinemment que vous ne devriez pas.
- Un ami cher déménage dans un appartement plus beau que le vôtre ou porte une nouvelle tenue très seyante, ou encore conduit une voiture flambant neuve. Vous vous dites que vous devriez être content pour lui, mais l'envie s'empare de vous et vous ne pouvez pas la contrôler. Ressentiment et joie pour votre ami essaient tour à tour de contrôler vos émotions et vous n'êtes pas sûr que la joie ait le dessus.

- Chaque fois que vous prenez une cigarette, vous lisez sur l'emballage que fumer peut causer emphysème, cancer du poumon, malformations de l'embryon. Mais l'Adversaire vous pousse à ignorer l'avertissement et vous dites pour la énième fois : « Oui, je sais que je ne devrais pas, j'arrêterai demain. »

Pourquoi avoir des comportements aussi destructeurs ? Pourquoi prendre des décisions insensées alors que nous en mesurons pleinement les conséquences ?

Un vieil Adversaire

Tout au long de l'Histoire, les religions, la littérature et même Hollywood ont donné des noms à l'Adversaire, notamment Lucifer, Belzébuth, Mr Hyde, incarnation du Mal, Malin, Prince des ténèbres, etc.

Quel que soit le nom que vous lui donnez, sa force est réelle. Tout à fait réelle. Bien que vous ne puissiez pas le voir, il est tout aussi réel que les molécules de l'air et aussi omniprésent et influent que la gravité. En araméen, son nom est *Satan*, avec un accent sur la deuxième syllabe (suh-TÀHN).

En se penchant sur l'histoire du mot « Satan », on découvre qu'il s'agit d'un terme d'ancien anglais provenant du grec et signifiant « adversaire » ou « notre autre côté ». Il ne s'agit pas de l'homme armé d'une fourche et à la cape rouge que nous imaginons tous. Non, Satan est un aspect de nous-mêmes. Le véritable Satan est dans nos murs, il nous aveugle et nous empêche de progresser. C'est la force qui nous pousse à ne pas apprécier les cadeaux que la vie nous fait, nous encourage à penser que tout nous est dû et plante des pensées malsaines dans nos esprits.

Dans nos vies, la force de Satan se manifeste sous forme d'ego, car c'est l'ego qui active toute forme de comportement réactif.

L'Adversaire a tout ce qu'il faut pour réussir dans sa mission. Il faut le reconnaître, c'est le meilleur illusionniste qui soit. Ses talents de trompeur peuvent se résumer à une phrase du film *Usual Suspects*, de Christopher McQuarrie :

« Le coup le plus rusé que le diable ait jamais réussi, ça a été de faire croire à tout le monde qu'il n'existait pas. »

Satan est bien réel

L'Adversaire est bien réel et il existe en chacun d'entre nous : c'est notre ego. Il sait si bien se cacher que nous avons perdu le contact avec notre véritable moi, notre âme, et nous laissons gouverner par les caprices de notre ego, sans jamais réaliser que l'Adversaire se joue de nous. Nous passons notre temps à assouvir les moindres désirs de notre ego, et peu nous importe à quel point ces désirs sont vains ou autodestructeurs. Ces pulsions qui nous sont dictées par l'Adversaire nous contrôlent 99,999 % du temps.

L'Adversaire nous fait croire que nous sommes les victimes de forces extérieures et des actions des autres. Il nous persuade que notre ennemi est l'autre et non pas notre propre nature réactive. Pendant tout ce temps, il se cache là où nous ne pouvons pas le voir, se tapit dans l'ombre de nos esprits, dans les sombres recoins de notre être afin que nous ne sachions pas qu'il existe. Il gonfle notre ego pour nous faire croire que nous sommes intelligents et que nous contrôlons nos vies ou nous dit que nous ne valons rien pour nous empêcher d'aller de l'avant.

Plus important encore, il nous empêche de voir notre nature divine et de trouver notre but dans la vie. Pensez-y. Combien de personnes connaissez-vous qui pratiquent quotidiennement l'introspection et essaient de se débarrasser de leurs défauts ? C'est pourtant le véritable but de notre existence.

Exercice : venir à bout des blocages spirituels

Le but de cet exercice est de déterminer où concentrer notre énergie afin de débusquer la cachette du Satan et d'éliminer les obstacles à notre progression spirituelle.

Trouvez un endroit calme, asseyez-vous, prenez plusieurs inspirations profondes en aspirant par le nez et en expirant par la bouche. Rappelez-vous que votre vie a une finalité ; que vous êtes en mission ici. Vous êtes venu au monde pour accomplir une chose très importante et spécifique. Le seul obstacle à l'accomplissement de votre mission est votre ego. Votre ego est votre peur, votre insécurité, vos doutes, votre angoisse. Vous ne comprenez pas pourquoi vous êtes sans cesse confronté aux mêmes problèmes, vous ne voyez pas en quoi votre égoïsme contrarie les autres, les pousse à vous rejeter ou à vous éviter. Pour dépasser votre ego et vos aspects superficiels, il vous faut trouver le courage d'aller au plus profond de vous-même. Vous vous retrouverez là où l'ego n'existe plus et où seule votre relation avec Dieu existe.

Modifier votre ADN

Lorsque l'Adversaire est né, son avènement a ajouté une autre dimension à notre désir naturel de recevoir. C'est comme si notre ADN spirituel avait été modifié en ajoutant quelques lettres au génome humain.

p.o.u.r. s.o.i.-m.ê.m.e.

L'humanité était désormais imprégnée du *désir de recevoir pour soi-même*. C'est à l'Adversaire que nous devons ce gène supplémentaire, le gène de l'égoïsme. Il s'agit de la force qui alimente la nature réactive de l'humanité, de la source de nos comportements individualistes, impétueux et irresponsables. C'est la raison pour laquelle passer de l'état d'être intolérant à celui d'être tolérant nous est si difficile.

Le désir de recevoir pour soi-même ne laisse rien aux autres. Tel un trou noir dans l'espace, le désir absorbe tout ce qui l'entoure, même la Lumière spirituelle ne peut pas lui résister.

Champs de bataille

Nous découvrons que l'Univers nous donne des preuves de l'existence d'un pouvoir concepteur ou contrôleur qui a quelque chose en commun avec nos propres esprits.

Sir James JEANS, physicien

La lutte contre l'Adversaire dure depuis longtemps, mais elle se déroule sur un terrain obscur et peu familier. Il s'agit du paysage de l'esprit humain.

Imaginez qu'un membre d'une tribu primitive s'aventure en dehors de sa jungle sans rien savoir du monde moderne. Il trouve une radio qui diffuse de la musique et la regarde avec stupéfaction, il est persuadé que cette boîte est à l'origine de la musique. Il l'ouvre et, sans le faire exprès, déconnecte le transistor. La musique s'arrête. Cela ne fait que renforcer sa conviction que la radio est la source de la musique. En fait, il pense avoir tué cette pauvre créature. Bien entendu, nous savons que la musique provient en fait

d'une station de radio située à des kilomètres de là et émettant sur les ondes.

De même, nos pensées ne trouvent pas leur source dans les cellules de notre cerveau. Le cerveau est un récepteur qui reçoit un signal et le retransmet à notre esprit conscient.

Dans les années 1950, le brillant neurochirurgien Wilder Penfield a effectué d'importantes recherches sur le phénomène esprit-cerveau. Son but était d'expliquer comment la conscience émergeait de la matière physique du cerveau. Au bout de quarante ans d'études, Penfield finit par admettre qu'il avait échoué. Dans son livre *Mystery of the Mind* (1975, Princeton University Press), dans lequel il détaille ses dizaines d'années de recherche, Penfield écrit :

L'esprit semble agir indépendamment du cerveau au même titre qu'un programmeur agit indépendamment de son ordinateur, même s'il dépend en grande partie de cet ordinateur pour répondre à certains besoins. Mais qui est – ou qu'est-ce que – ce programmeur ?

La guerre des diffusions

Deux stations de radio cosmiques – la Lumière et l’Adversaire – envoient des signaux à nos cerveaux. Elles se livrent une guerre sans merci pour gagner l’audience de notre esprit. Si nous pouvions apprendre à distinguer les pensées qui viennent de la Lumière de celles de l’Adversaire, nous retrouverions le contrôle de nos vies.

Il serait bon de commencer comme ceci :

Toutes les pensées claires nous enjoignant à réagir à une situation proviennent de l’Adversaire.

Si une pensée n’est qu’un chuchotement, que vous entendez une petite voix émanant des tréfonds de votre esprit, c’est le chant de la Lumière. Si vous avez une intuition ou une inspiration soudaine, elle provient aussi du monde des 99 %.

Ces deux fréquences d’ondes de notre esprit s’expriment ainsi :

- **Les pensées de l’Adversaire se manifestent sous forme d’esprit rationnel, logique et d’ego.**

- **Le signal de la Lumière se manifeste sous forme d'intuition, de rêves, de cette petite voix calme qui se fait entendre en arrière-plan.**

Beaucoup d'entre nous réalisent qu'ils ont perdu le contact avec leur intuition. L'Adversaire a pris le contrôle des ondes de nos esprits et diffuse un programme qui détient le record de longévité – celui du comportement réactif.

Le secret pour reprendre le contrôle de nos vies est d'interrompre le signal de l'Adversaire. En cessant de réagir de manière impulsive, nous interrompons la diffusion de son programme.

De plus, si nous y parvenons, ne serait-ce qu'un instant, le signal de la Lumière aura ainsi le champ libre pour émettre à son tour. Notre vie et nos décisions seront alors guidées par la sagesse et non plus par notre ego. Nous ferons les bons choix, les bonnes pensées nous viendront à l'esprit, les mots que nous utiliserons seront parfaits et les émotions proactives prendront le pas sur les épisodes dysfonctionnels. D'excellentes idées nous viendront simultanément. Nous pourrions même reconnaître la valeur d'un argument contraire au nôtre présenté par un collègue, un ami ou notre conjoint.

Mais l'Adversaire va tout faire pour l'éviter, et pour cela, il dispose de tout un arsenal de stratégies qu'il a testé au fil du temps.

Tactiques

Le seul objectif de l'Adversaire est de réveiller notre désir de recevoir pour nous-mêmes afin de nous déconnecter du royaume des 99 % et de la Lumière. Comme nous l'avons vu, sa tactique la plus efficace est d'appuyer sur notre bouton « réaction ». En réagissant nous nous retrouvons en proie à des pensées négatives, à des impulsions égoïstes et à des besoins égocentriques impérieux.

Ce faisant, nous perdons le contact avec notre essence, notre âme. Une autre couche de tissu vient recouvrir la lampe. Le rideau entre le monde des 1 % et celui des 99 % s'épaissit. Nos vies sont plus sombres et de cette obscurité naît le chaos.

En ayant recours au principe de résistance primordiale du Vase dans le monde infini, c'est-à-dire en refusant de réagir, nous devenons proactifs. Nous renouons avec la Lumière de notre âme et les 99 %.

Mais comme tout adversaire qui se respecte, l'Adversaire revient à la charge pour un deuxième round.

Ce qui est en haut est en bas et ce qui est en bas est en haut

Le Rabbin Ashlag disait qu'en l'absence d'une véritable vue d'ensemble, les gens percevaient généralement les événements à l'opposé de ce qu'ils étaient vraiment. Pour illustrer ce point, il suggérait cette simple expérience :

Imaginez une personne ayant vécu dans l'isolement le plus total depuis sa naissance. Elle n'a jamais vu d'autre créature vivante, humaine ou animale de sa vie. On lui présente un veau venant de naître et un bébé. Elle observe les deux. Il est clair que le bébé ne peut pas s'occuper de lui-même. Il ne peut ni ramper, ni marcher et doit être porté d'un endroit à l'autre. Il ne peut pas exprimer clairement ses besoins, ni se nourrir par lui-même. Si un incendie se déclarait à côté de lui, il ne s'apercevrait même pas du danger. Le petit de l'homme est en fait impuissant, alors que le veau est immédiatement capable d'évaluer son environnement. Il saura échapper à l'incendie. Il peut se nourrir, et cinq minutes après sa naissance il peut déjà marcher et nager.

Quelle conclusion notre observateur va-t-il en tirer ? Il pensera probablement que le veau est une créature plus avancée que le bébé. Le

Rabbin Ashlag disait que plus la forme de vie était avancée à ses débuts et moins elle se développait par la suite. Réciproquement, les espèces les moins avancées au début de leur développement seront les plus avancées et évoluées à la fin.

Ce principe s'applique à tous les domaines de la vie. Les occasions qui nous paraissent prometteuses au début s'avèrent souvent désastreuses – par exemple, les liaisons romantiques résistent souvent mal à l'épreuve de la réalité – tandis que les situations désespérées – telles qu'un problème de santé ou un revers de fortune – peuvent nous faire prendre conscience de ce qui est vraiment important dans la vie et s'avérer être des bienfaits déguisés. Nous jugeons mal certaines situations parce que nous n'avons pas la capacité d'en percevoir à la fois les effets à court terme et les résultats à long terme. Nous réagissons à ce que nous voyons sur le moment.

Notre incapacité à avoir une vue d'ensemble explique le fait que *l'issue de tout processus vital soit à l'opposé de ce que l'on envisageait en premier lieu*. L'Adversaire essaie de nous convaincre du contraire en nous incitant à réagir dans l'instant présent. Il limite notre capacité à envisager les conséquences à long terme en déclenchant en nous une réaction immédiate à tout ce que nos sens perçoivent.

Ainsi, tandis que nous sommes dans le feu de la réaction, l'Adversaire va aller chercher *une nouvelle arme* dans son arsenal.

Le temps est une arme

Le temps est une illusion. Il s'agit d'une impression en partie créée par nos cinq sens. En réalité « hier », « aujourd'hui » et « demain » font partie d'un seul et même tout. Néanmoins, nous ne pouvons pas revivre les instants mémorables d'hier et ne pouvons pas prévoir les événements de demain. Beaucoup d'entre nous peuvent à peine faire face au présent. Drôle d'illusion, n'est-ce pas ?

En fait, les physiciens n'ont aucune idée de ce qu'est vraiment le temps et ne sont pas sûrs qu'il existe. Demandez-leur, vous verrez. Les plus grands esprits de la science admettront qu'ils l'ignorent. Ils décrivent le temps comme une bande élastique pouvant être étirée ou contractée, mais quant à savoir pourquoi le temps fait partie de notre réalité, ils n'en ont pas la moindre idée.

Le *Zohar* nous donne une définition du temps et de sa finalité.

Tout d'abord, qu'est-ce que le temps ?

- Le temps est la distance entre la cause et l'effet.
- Le temps est ce qui sépare l'action de la réaction.

- Le temps est l'espace entre une activité et sa répercussion, comme la distance séparant un crime de ses conséquences.

Pourquoi le temps existe

S'il n'existait pas, nous serions immédiatement pénalisés après avoir réagi. De même, nous serions immédiatement récompensés après chaque bonne action et changement de caractère.

Mais ce type de récompense immédiate pose problème. On peut dresser des animaux en utilisant une méthode de *réaction immédiate*. Vous pouvez faire faire un double saut à un dauphin en échange d'une poignée de poissons, habituer votre caniche à ne pas faire pipi dans la maison si vous le réprimandez chaque fois qu'il se laisse aller. Mais il s'agit là d'un comportement réactionnel, d'une réponse à des stimuli extérieurs immédiats. Pire, il s'agit d'un comportement aveugle, robotisé, dépourvu de conscience, exactement le contraire de ce que l'on attendrait d'une âme capable de penser et fabriquée dans le même bois que Dieu.

À l'intérieur du temps, ou de l'espace entre la cause et l'effet, nous espérons comprendre l'inutilité de nos modes de réaction négatifs et savoir reconnaître les mérites d'un comportement proactif, altruiste et positif. Mais chacun d'entre nous doit apprendre à le faire par lui-même.

Libre arbitre

Notre unique mission dans ce monde est de nous élever à un niveau spirituel supérieur. Comme nous l'avons vu, nous avons droit à notre libre arbitre lorsqu'il s'agit de changer ou de gravir les échelons de l'échelle spirituelle. Le libre arbitre ne peut exister *que* si le temps existe dans nos vies.

L'inconvénient est que cela peut donner l'illusion que la bonté n'est pas récompensée et que la méchanceté n'est pas punie alors qu'il s'agit simplement d'une réaction « à retardement » de la part de l'univers.

Comme nous l'avons vu, l'« effet de retardement » nous donne la possibilité de choisir entre le bien et le mal. Rappelez-vous également que par mauvais comportement, on n'entend pas uniquement violence ou meurtre. Insulter un étranger qui vous coupe la route ou lancer un regard méprisant à ses enfants peut déclencher le processus de cause à effet. En effet, assassiner quelqu'un affectivement est aussi grave que de le tuer physiquement.

Le péché d'effusion de sang ne se limite pas aux actes de violence physique. Par « effusion de sang » on entend également le sang qui monte au visage de quelqu'un publiquement mis mal à l'aise et qui en ressent de l'humiliation ou de la honte.

Toute action, qu'elle soit bonne ou mauvaise, déclenche une réaction en chaîne qui fonctionne ainsi :

Notre univers est régi par la loi de cause à effet. On récolte ce que l'on sème. Sur la base de cette loi, on peut donc supposer que si l'on réagit de manière négative, cela aura un effet négatif immédiat sur nos vies. Et le contraire devrait également être vrai : nos bonnes actions devraient être immédiatement récompensées et nos vœux exaucés. Cependant, dans ce processus de cause à effet, la notion de temps est faussée par l'Adversaire et les conséquences de nos actes sont donc *retardées*. Ce qui nous pousse à croire que nous avons échappé aux conséquences d'un acte répréhensible ou que nos bonnes actions n'ont pas été récompensées.

La distance entre la cause et l'effet nous empêche de voir les liens qui existent entre les différents événements de nos vies. Nous avons planté une graine il y a trente ans, mais lorsqu'elle germe enfin, nous avons oublié jusqu'à son existence. Puis un arbre surgit de nulle part. Le chaos et les bienfaits nous apparaissent comme soudains, car le temps a séparé la cause de l'effet. Mais dans notre monde, les choses ne se passent pas comme ça. On peut remonter jusqu'à la source, jusqu'à la graine que l'on a plantée dans notre passé.

Le temps nous fait croire que le hasard existe alors qu'en fait tout se déroule selon un ordre bien établi.

Nous réagissons au temps

Nos cinq sens nous empêchent de voir au-delà de cette illusion qu'est le temps, alors nous réagissons différemment à son impact. Envisagez des concepts liés au temps tels que le passé, le présent et le futur.

Hier : nous nous raccrochons bien trop souvent au passé. Que nous soyons nostalgiques ou éprouvions du ressentiment, si nous vivons dans le passé, nous sommes ses prisonniers. Le passé bloque nos sentiments ainsi que notre capacité à vivre dans le présent.

Aujourd'hui : pour beaucoup d'entre nous, il est tentant de fuir les défis et les pressions du moment présent, nous avons recours à la procrastination et refusons de voir la réalité de notre situation présente.

Demain : la perspective du lendemain nous remplit d'anxiété et de faux espoirs. Nous avons peur de l'inconnu et cela nous sert d'excuse pour ne pas faire face à ce qui nous arrive aujourd'hui. Nous ne savons pas quelle décision prendre ou quelles vont être les conséquences de nos choix. La peur ou un optimisme factice nous consomment et nous empêchent d'assumer la responsabilité de notre vie.

Tous ces sentiments sont des réactions, des signes que nous avons laissé le temps prendre le contrôle de nos vies.

En revanche, si nous *résistons* à notre désir de réagir face au temps, nous en devenons les maîtres et pouvons le manipuler à notre guise. Nous pouvons en ralentir ou en accélérer le rythme, ce qui défie toute logique. En fait, sans Einstein, nous aurions tout bonnement qualifié l'idée d'illusion du temps de mysticisme ou de science-fiction.

Le temps n'est qu'un

Nous avons l'impression que le passé n'est plus et que le futur n'existe pas encore. Toutefois, le passé et le présent sont toujours avec nous. Ce sont les limites de notre conscience qui nous empêchent de voir le passé et le futur à cet instant présent.

Mais comment le passé, le présent et le futur peuvent-ils exister simultanément ? Menons une nouvelle expérience :

Imaginez un immeuble de 30 étages. Nous sommes au 15^e étage, qui représente le moment présent. Les étages de 1 à 14 représentent les laps de temps qui nous ont conduits à ce moment. Les étages de 16 à 30 représentent le futur.

Que percevez-vous avec vos cinq sens ? Uniquement le 15^e étage.

Vous ne pouvez voir ni les étages supérieurs ni les étages inférieurs.

Pourtant, tous les étages, c'est-à-dire le passé, le présent et le futur, forment un tout : l'immeuble de 30 étages. Et si nous pouvions planer autour du 15^e étage et observer l'immeuble de loin, nous pourrions alors voir les 30 étages à la fois !

Ce concept est certes intéressant d'un point de vue intellectuel, mais quelle leçon pouvons-nous en tirer pour notre vie ? Qui se soucie de savoir si le passé, le présent et l'avenir forment un tout ? Qui se soucie de savoir si demain est présent en ce moment ? Nous ne pouvons pas voir demain et nous ne pouvons pas revivre hier, alors à quoi ces informations nous servent-elles ?

Le test du temps

Lorsque nous adoptons un comportement proactif, l'Adversaire utilise le temps contre nous. En effet, si nous pensons que nous avons été proactifs, mais continuons à nous demander à quel moment nous allons recevoir la lumière, notre adversaire a remporté un autre round en instillant le doute.

Si l'on applique le principe de résistance à une situation donnée et que l'Adversaire fait intervenir le temps dans ce processus, la Lumière spirituelle tant attendue pourrait tarder à briller. Ce retard est un test supplémentaire pour s'assurer que notre réponse proactive était authentique. Si nous réagissons à ce retard, nous perdons.

Le temps est à la fois la distance entre le crime et le châtement, et l'espace entre la résistance et la Lumière.

Le temps nous joue des tours

Les choses peuvent encore se compliquer. Supposons qu'une personne mérite une belle récompense pour un acte positif et proactif accompli dix ans plus tôt. Or, cette personne commet un acte négatif et l'Adversaire choisit de lui remettre sa récompense pour son acte positif antérieur à ce moment précis, semblant abolir le temps qui sépare la cause de l'effet. On a donc l'impression que cette personne a reçu une récompense pour sa mauvaise action et qu'elle a réussi à échapper aux conséquences de son crime, voire à être récompensée pour son acte.

Le revers de la médaille est tout aussi déroutant. Une personne *résiste* à l'envie de réagir négativement, choisissant de se comporter de manière proactive. Or elle se retrouve sanctionnée pour une action réactive antérieure, et le chaos qui apparaît alors dans sa vie semble être la conséquence directe de son acte proactif.

Les scénarios comme ceux-ci créent l'illusion que la vie est injuste et que la bonté ne paie pas, et ce, parce que nous ne comprenons pas la nature du temps et du principe spirituel de cause et d'effet. Ce qui nous conduit à être guidés par le moment présent, par l'envie de satisfaire immédiatement et constamment les pulsions réactives que nous dicte notre ego.

Le moment est venu de payer l'addition

Le temps est la raison pour laquelle bien souvent la vie nous semble affolante, chaotique, aléatoire et totalement hors de contrôle. Cependant, il arrive un moment où chacun d'entre nous doit payer le prix de ses actions négatives, petites comme grandes. On n'y échappe pas. Cela peut prendre des mois, des années, des décennies, toute une vie même. Mais ce jour finit toujours par arriver.

L'arme de la complaisance

La spiritualité, selon la Kabbale, ne consiste *pas* à escalader une montagne pour communier avec Dieu en méditant près d'un ruisseau bercé par le chant des oiseaux. Cela pourra vous être utile si vous souhaitez vivre une expérience sereine, paisible et vous régénérer, mais tel n'est pas le but de votre vie. Fuir les défis et s'isoler tout en appréciant la majesté de la nature sont de merveilleuses façons de se ressourcer, mais certainement *pas* un moyen efficace de parvenir à une croissance spirituelle.

Nous sommes descendus de notre montagne, pour ainsi dire, pour établir un dialogue avec le chaos, la misère et le fardeau de ce monde, et affronter – et transformer – les éléments qui déclenchent nos réactions. Chaque élément déclencheur nous donne l'occasion de devenir la cause de notre propre épanouissement. C'est ainsi que nous assemblons à nouveau le puzzle de la Création. Comme le dit cet ancien proverbe :

Une mer calme n'a jamais fait un bon marin.

Avoir bon caractère ne nous donne aucun avantage dans la vie. Nos merveilleuses qualités ne nous servent à rien lorsqu'il s'agit d'atteindre de nouveaux niveaux d'épanouissement et de Lumière. Nos qualités relèvent *déjà* du domaine du proactif. Ce sont nos défauts qui nous permettent de devenir les acteurs de notre transformation.

Nous sommes venus dans ce monde pour changer et transformer aussi bien nous-mêmes que le monde qui nous entoure. Tout changement positif rencontre *nécessairement* une résistance et des obstacles et suscite des conflits. Nous devons apprendre à accepter ces difficultés. Un homme peut vivre toute sa vie dans une petite ville, dans une petite maison entourée d'une clôture blanche et avec un beau petit jardin dont il s'occupe toute la journée. Il mène une vie agréable et paisible. À l'âge de 95 ans, alors qu'il s'éteint paisiblement dans son sommeil, on peut se dire qu'il a mené une vie idéale. Mais a-t-il atteint son but sur cette terre ? A-t-il vécu un changement interne – quel qu'il soit – pendant sa vie ? Était-il un être différent, plus évolué spirituellement à l'âge de 95 ans qu'il ne l'avait été à 35 ans ou à 65 ans ?

Le Rav Berg disait souvent que certaines personnes vivent l'équivalent de soixante-dix ans en un jour, tandis que d'autres vivent l'équivalent d'un seul jour en soixante-dix ans. La clôture blanche, la retraite anticipée, une vie simple, tout cela mène à la complaisance. Cette complaisance peut être une arme puissante entre les mains de l'Adversaire, qui instillera un désir de confort et de simplicité en nous pour nous empêcher de faire un changement intérieur. Puis, quand il est trop tard, nous nous rendons compte que nous n'avons eu aucun impact sur ce monde.

Pire encore, nous mourrons sans même savoir ce que nous sommes venus faire en ce monde.

L'arme de l'espace

Tout comme le temps, l'espace essaie lui aussi de nous faire croire que les différents éléments de nos vies n'ont aucun lien entre eux. Si nous sommes des requins en affaires, et que nous soumettons nos clients et collègues à nos comportements réactifs, l'Adversaire pourra faire rejaillir les effets de cette négativité sur notre vie de famille ou notre santé. De même, si nous sommes infidèles envers notre conjoint, l'Adversaire pourra nous le faire payer sous forme de baisse de notre chiffre d'affaires.

Lorsque la Lumière que nous créons grâce à notre comportement proactif en affaires se matérialise dans notre vie personnelle, l'Adversaire fait tout pour que nous soyons tellement obsédés par notre entreprise que nous ne trouvions pas le temps de profiter de l'amour de notre compagnon ou du bonheur et de la santé de nos enfants. Lorsque la Lumière ne se matérialise pas comme nous pensons qu'elle le devrait, nous en concluons que le système ne fonctionne pas.

L'Adversaire nous met des œillères et nous oblige à concentrer notre attention sur les situations qui alimentent notre ego afin que nous ne parvenions pas à apprécier la richesse de nos vies et les bienfaits qu'elle nous offre chaque jour.

L'espace crée également un endroit où l'Adversaire peut vivre en paix. Chaque fois que nous réagissons, nous nous déconnectons du monde des 99 %. Cette déconnexion crée un espace, un lieu privé de lumière, où l'Adversaire peut se cacher. C'est là que l'Adversaire fait naître le chaos. Plus l'espace est grand, plus la présence de l'Adversaire est grande et plus le chaos est douloureux.

Vous vous souvenez du puzzle ? Lorsque le puzzle est assemblé, il ne subsiste aucun espace entre les différentes pièces qui le composent. L'espace entre les pièces est source de désordre, plus il y a d'espace et plus le chaos est grand. Cela peut paraître simpliste, mais notre monde et nos vies sont semblables à un puzzle. Si nous sommes unis, l'harmonie et la plénitude règnent, tandis que si nous sommes séparés par des idéologies ou des différences, la douleur domine.

Il n'existe qu'*une seule* manière de supprimer cet espace : *éliminer* ce qui nous sépare des 99 %.

La nanotechnologie

Présentée simplement, la nanotechnologie est la science de la manipulation des atomes et des molécules. Le mot « nano » renvoie au nanomètre (nm) qui équivaut à un milliardième de mètre ou à un millionième de millimètre. En d'autres termes, un nanomètre peut contenir de trois à cinq atomes. Il s'agit de l'unité de mesure d'espace la plus microscopique qui soit.

Travailler à ce niveau présente des avantages tels qu'absence de pollution dans les processus de fabrication, ordinateurs invisibles, matériaux extrêmement résistants et machines microscopiques qui peuvent balayer le corps d'un individu et réparer les organes défectueux atome par atome. On constate également les bienfaits de cette réduction de l'occupation de l'espace dans d'autres domaines de la technologie. Plus l'espace et la matière physique sont réduits et plus la technologie gagne en puissance. Souvenez-vous de la première ligne téléphonique transatlantique ; cette ligne encombrante autorisait environ 32 appels. On pourrait supposer que pour élargir les capacités d'appel, il suffisait d'augmenter la taille du câble, mais ce mode de pensée est dépassé. Aujourd'hui, les scientifiques s'accordent à dire que moins de matière et moins d'espace – et non l'inverse – équivaut à plus de puissance brute. Un câble en fibre optique microscopique permet d'effectuer 320 000 appels au moyen d'un simple faisceau lumineux.

Alors comment mettre un terme au chaos ? Il suffit d'éliminer l'espace qui nous sépare des autres et du monde. La différence entre un scientifique et un Kabbaliste est que le scientifique continue d'utiliser des outils physiques, certes minuscules, pour manipuler un atome à l'aide de la nanotechnologie. Mais tout ce qui relève du physique implique la notion d'espace et l'espace inclut nécessairement l'Adversaire. Le Kabbaliste quant à lui manipule les atomes en ayant recours à la conscience et à la Lumière. Et puisque la Lumière ne comporte pas d'espace, l'Adversaire ne peut pas introduire le chaos.

Lorsque nous cessons de réagir, l'espace disparaît et nous ne faisons plus qu'un avec la Lumière. L'Adversaire n'a nulle part où aller. Tous les atomes autour de nous écoutent ce que leur dit notre âme au lieu de ce que leur dit l'Adversaire. En renforçant notre conscience avec de la sagesse, nous parviendrons à contrôler totalement l'espace, le temps et la matière. La conscience est la forme la plus pure de nanotechnologie. Cela ne fait aucun doute.

L'arme du déguisement

L'une des armes les plus puissantes de l'Adversaire est sa capacité à semer en nous la confusion.

Dans les fusions, acquisitions, reprises, transactions, enrichissements, promotions, changements de travail, querelles entre conjoints, divorces, poursuites judiciaires, opérations de pontage, coups de poignard dans le dos, commérages, médisances, rationalisations, justifications, facilitations et blâmes, nous sommes persuadés que nos adversaires sont nos voisins, nos ennemis, voire nos amis, ceux que nous essayons d'impressionner avec nos voitures, nos idées, notre intellect et nos compétences.

Nous pensons que notre adversaire est la compétition ou la personne à qui l'on attribue le mérite de notre travail ou l'entrepreneur qui refuse de finir le travail pour lequel nous l'avons payé ou encore l'employé de la sécurité sociale qui vous fait attendre pour finalement vous dire qu'il ne peut pas vous aider. Nous pensons peut-être que notre adversaire n'est autre que ce monde pourri dans lequel nous vivons, ce système corrompu qui nous a déçus et nous a malmenés et que c'est peut-être pour cela que nos vies sont aussi frustrantes et difficiles.

Mais il n'en est rien. L'Adversaire est un maître du déguisement qui prend l'aspect d'autres personnes afin que vous pensiez qu'elles sont votre

ennemi. En fait, vous affrontez l'Adversaire *sans même le savoir*.

Lorsque quelqu'un vous fait du tort et que vous réagissez, vous perdez. La vérité universelle selon laquelle vous *méritez que cette personne vous fasse du tort* en raison d'une mauvaise action commise auparavant dans votre vie est encore plus profonde. Oui, c'est difficile, mais essayez de vous rappeler ce fait la prochaine fois que la vie vous malmène.

Ce qui nous amène au sixième principe de la Kabbale.

Principe Six :

**Ne blâmez jamais les autres ou les événements extérieurs.
Jamais.**

Démasquer notre véritable adversaire

Voici une technique efficace et pratique pour vous aider à mettre en œuvre ce principe. Lorsque quelqu'un vous fait une vraie crasse, imaginez que l'Adversaire est en train de lui chuchoter à l'oreille et lui suggère son comportement négatif, ce qui d'ailleurs est ce qui se passe. Considérez la personne en face de vous comme une marionnette impuissante totalement soumise à l'influence de l'Adversaire.

Le Rabbin Berg, dans son livre *Éducation d'un Kabbaliste*, a écrit :

« Le Rabbin Brandwein m'a appris à regarder ceux qui me haïssent comme de simples messagers ou instruments des ténèbres. "Si quelqu'un vous attaque avec un bâton, demandait-il, est-ce au bâton que vous allez rendre les coups ou à la personne qui le tient ?" C'est la même chose pour la haine. Ce sont l'obscurité et la négativité qui tirent les ficelles de la haine, nous devons nous concentrer sur elles et non pas sur les messagers. En attendant, les agressions que nous subissons nous aident à nous parfaire. La personne qui nous a agressé recevra ce qu'elle mérite, ne vous inquiétez pas. Étant donné que chacun d'entre nous a le choix d'exprimer ou non sa haine, le fait qu'elle ait choisi de le faire nous indique qu'elle a succombé aux forces des ténèbres et cela ne pourra que voiler sa Lumière. »

En vouloir à quelqu'un qui vous a blessé est tout aussi absurde que d'en vouloir au bâton.

Identifiez le véritable coupable. Sachez que l'Adversaire gagne dès lors qu'il réussit à attiser la haine entre vous et l'autre personne.

Exercice : libérer les sentiments négatifs du passé

Profitez de cette occasion pour vous remémorer un moment au cours duquel vous avez laissé l'Adversaire diriger vos pensées.

Fermez les yeux. Restez tranquillement assis et remontez le temps, rappelez-vous une époque où vous vous êtes senti victime. Observez-vous dans cette situation. Rappelez-vous à quel point vous vous sentiez blessé, trahi, déchiré et abandonné. Il est probable que ces sentiments n'aient pas disparu rapidement. Nous avons tous une liste de ressentiments que nous n'oublions jamais. Cela prouve à quel point ces expériences sont encore vivaces et présentes dans nos esprits.

Observez votre attitude. Notez à quel point vous étiez sur la défensive et posez-vous la question suivante : *que se passera-t-il si je continue à blâmer les autres ?*

Que se passera-t-il dans votre prochaine relation ? Comment réagirez-vous face aux défis posés par un nouveau patron ou par le prochain client qui se plaindra ? Comment réagirez-vous quand vos enfants vous mettront à l'épreuve ? Difficile d'avoir une vision claire des choses lorsque vous êtes dans le feu de la réaction. Lorsque vous êtes occupés à vous plaindre ou à

accuser les autres, vous ne voyez pas que l'Adversaire est en train de vous manipuler. C'est ce qu'il y a de plus difficile lorsque l'on essaie de changer, on ne voit pas l'Adversaire à l'œuvre. Mais en ayant recours à cette astuce de visualisation, en nous concentrant sur la réalité, nous pouvons démasquer notre véritable adversaire.

Si nous ne remettons pas en question notre colère, nos interprétations, nos jugements ou les conclusions que nous en tirons, comment notre réaction au prochain défi pourrait-elle être différente ? Est-ce vraiment ce que nous voulons ?

Quel choix avons-nous ? *Nous pouvons choisir entre devenir la cause ou rester l'effet.*

Regardons les choses différemment. Comment pouvez-vous cesser de blâmer les autres et créer une situation totalement différente ? Rappelez-vous, la première étape est de vous arrêter et de vous poser la question : au fait, qui est mon véritable adversaire ? Quel aspect de moi-même suis-je en train de voir à l'œuvre et comment cette situation peut-elle m'aider à changer et à grandir ?

Être l'effet présente un avantage à court terme : vous n'avez pas besoin de prendre de responsabilité. Mais l'énorme inconvénient de cet état est que rien ne changera jamais et que vous n'atteindrez jamais la plénitude que vous recherchez. À cet instant précis, vous avez l'occasion d'identifier ce que vous devez faire différemment. Si vous laissez passer cette occasion, ce scénario se reproduira sans cesse jusqu'à ce que vous le modifiiez au niveau de la graine.

Comment changer au niveau de la graine ?

CINQUIÈME PARTIE

LA RÉSISTANCE ET L'ART
DE LA TRANSFORMATION

Résistance et courts-circuits

Quand on parle de Lumière avec un L majuscule, on fait référence à la Lumière infinie du Créateur, à la source de toute réalisation. Quand on parle de la lumière avec un l minuscule, on fait référence à la lumière du soleil ou à celle d'une ampoule. Tant la *lumière* que la *Lumière* trouvent leur application dans les principes universels.

Observons le fonctionnement d'une ampoule électrique. Elle comporte trois composantes :

- Un pôle positif (+)
- Un pôle négatif (–)
- Un filament qui sépare le (+) du (–)

De ces trois composantes, le filament est la composante la plus importante. Pourquoi cela ? Parce que sans le filament, il n'y a pas de lumière durable. Le fil agit comme une *résistance*, renvoyant le courant venu du pôle positif et l'empêchant de se connecter directement au pôle négatif. Cette résistance est ce qui permet à la lumière d'être générée. Lorsque le filament se casse, le courant positif se connecte *directement* au pôle négatif et on assiste à un court-circuit dans l'ampoule. Elle éclate, produisant un flash de lumière intense mais éphémère.

La métaphore de l'ampoule appliquée au monde infini

- Le pôle négatif de l'ampoule correspond au Vase.
- Le pôle positif correspond à la Lumière.
- Le filament correspond à l'acte de résistance du Vase à l'origine du Big Bang.

Dès l'instant où le Vase a commencé à résister et a cessé de recevoir la Lumière dans le monde infini, il est passé de l'état réactif à l'état proactif. Ce premier acte de résistance a donné naissance aux règles qui ont permis de révéler à la fois la *lumière* et la *Lumière*.

La métaphore de la lampe appliquée à la vie

- Le pôle négatif d'une ampoule correspond à nos désirs réactifs.
- Le pôle positif correspond à l'accomplissement et à la Lumière que nous attendons de la vie.
- Le filament correspond à notre libre arbitre, à la possibilité de choisir de ne pas réagir, de renoncer à un plaisir immédiat au profit d'une satisfaction à long terme.

Tout comme la résistance du filament maintient la lumière allumée dans l'ampoule, résister à un comportement réactif maintient notre Lumière spirituelle allumée. Lorsque nous ne parvenons pas à résister à nos pulsions, nous créons un court-circuit spirituel, et une connexion directe se produit alors entre notre désir (le pôle négatif) et la Lumière (le pôle positif). S'ensuit un flash éphémère de connexion d'autocomplaisance, suivi de l'obscurité – l'âme a brûlé.

Un univers de résistance

Le concept de révélation de la Lumière grâce au phénomène de résistance fait partie intégrante de notre univers. Quand nous écoutons un violoniste jouer de son instrument, les ondes sonores sont créées par la résistance de l'archet contre les cordes. C'est parce que nos tympans *opposent une résistance* au son que nous pouvons entendre la musique.

Vous avez tous vu des images de la Terre depuis l'espace, non ? Tel un bijou bleu étincelant, la Terre est éclairée et contraste avec les ténèbres. C'est ainsi que fonctionne le principe de résistance. L'atmosphère de la Terre *résiste* aux rayons du soleil, ce qui crée la lumière. Mais comme le vide de l'espace n'oppose aucune résistance au Soleil, il en résulte l'obscurité, même si les rayons du Soleil se diffusent dans l'ensemble de notre système solaire.

Nous sommes dotés de la faculté de libre arbitre afin de *résister* au flux d'énergie directe et de réalisation immédiate de nos désirs. Le libre arbitre ne peut être exercé que s'il y a quelque chose à quoi résister ; c'est à cela que servent l'Adversaire et les défis qu'il nous lance.

Le septième principe de la Kabbale l'exprime en ces termes :

Principe Sept :

Résister à nos pulsions réactives crée une Lumière durable.

La puissance d'un court-circuit

Rappelez-vous la dernière fois qu'une ampoule a éclaté chez vous. Au moment du court-circuit, un éclair de lumière intense et éphémère s'est produit. *Puis tout à coup, l'obscurité.*

Que s'est-il passé ?

Le filament s'est cassé.

Le pôle positif s'est retrouvé directement connecté au pôle négatif.

Et paf !

Le court-circuit.

Une explosion de lumière.

Les ténèbres.

Avez-vous déjà remarqué que l'étincelle de lumière générée par un court-circuit est toujours beaucoup plus intense et plus brillante que la lumière de l'ampoule quand elle éclaire normalement ? Il en va de même pour la Lumière spirituelle. Le plaisir momentané induit par un comportement réactif est beaucoup plus fort et enivrant que la Lumière

continue générée par la résistance. Mais une explosion de plaisir réactif sera toujours suivie par l'obscurité.

Telles sont les lois du courant électrique. Ce sont également celles du courant spirituel.

La tentation

L'Adversaire ne cesse de nous faire miroiter la possibilité de vivre un plaisir intense. Bien trop souvent, la tentation est trop forte et nous y cédon. Cela donne lieu à une intense explosion d'énergie.

L'*intensité* de la Lumière de la résistance n'est peut-être pas aussi forte que celle d'un court-circuit, mais la lumière produite par la résistance dure longtemps.

La drogue et l'alcool ont le même effet qu'un court-circuit. Les substances toxiques élèvent l'âme à des niveaux supérieurs de spiritualité. Ainsi que l'a remarqué le psychanalyste Carl Jung, ce n'est pas pour rien que l'on qualifie l'alcool de spiritueux. Le problème est que la drogue nous connecte directement à l'énergie de la Lumière. Résultat, un court-circuit se produit. Nous nous effondrons, nous brûlons et nous nous consumons.

Il y a une grande différence entre les raisons morales de s'abstenir de la consommation de drogues et le point de vue kabbalistique. Notre objectif dans la vie est certe d'atteindre un niveau de conscience supérieure, mais les drogues et l'alcool ne réussissent pas à remplir cette mission à long terme. Nous devons trouver des moyens d'atteindre ce niveau de conscience supérieure de manière permanente. Or l'Adversaire utilise l'attrait de la gratification et de l'extase instantanée pour nous faire réagir. Son seul but

est de nous pousser à créer des courts-circuits qui finiront par nous plonger dans l'obscurité.

Régime éclair

Barbara a 15 kilos de trop. Elle est au régime et s'est mise au sport depuis quelques semaines. Quelqu'un lui offre une part de son gâteau au chocolat préféré. Sa première réaction est d'accepter avec plaisir. Mais un conflit naît dans son esprit : doit-elle interrompre son régime et le reprendre lundi ou bien serrer les dents et s'en tenir à son programme ?

Barbara essaie de se contrôler. Elle s'efforce de se remémorer la passion qui l'animait lorsqu'elle a fait le serment de perdre du poids. Elle essaie désespérément de se reconnecter à son profond désir de mener une vie plus saine (et aussi de rentrer dans son vieux jean). Barbara veut rester fidèle à son objectif de perdre du poids. Elle sait qu'elle doit résister.

Mais elle n'est pas seule à décider. L'Adversaire lui remplit la tête d'envies concrètes et irrésistibles et l'idée de goûter à ce délicieux chocolat fondant lui parle de plus en plus. Elle finit par succomber à la tentation.

Maintenant qu'elle a perdu le contrôle, elle peut manger autant de gâteau qu'elle le souhaite, lui suggère l'Adversaire – et c'est ce qu'elle fait. Il est délicieux, Barbara commence à ressentir les effets extatiques de l'anandamide présente dans le chocolat qui rappellent ceux de la marijuana. La sensation de bien-être ne s'arrête pas là. Le goût sucré du chocolat libère des endorphines dans le cerveau qui rendent euphorique. Ce délice

« décadent » contient également de la théobromine et de la caféine qui boostent le cerveau ainsi que de la phényléthylamine, également appelé PEA, qui accélère le rythme cardiaque et la tension artérielle, stimule le système nerveux et peut entraîner des palpitations comparables à celles que l'on ressent quand on est amoureux, sans compter l'hyperglycémie. La gratification est instantanée.

Mais l'histoire est loin d'être terminée. L'extase retombe. Le taux de sucre de Barbara chute. Elle s'effondre. La Lumière générée par le gâteau a été court-circuitée. Barbara est désormais submergée par un sentiment familier de culpabilité, de regret, de déprime et de déception.

Si Barbara avait résisté à la tentation et mangé une pomme au lieu du gâteau, son corps et son âme auraient été rassasiés. Pas aussi intensément mais d'une manière modérée, équilibrée et satisfaisante. Plus important encore, cela aurait contribué à son estime d'elle-même, à son sentiment d'accomplissement.

Nous sommes confrontés chaque jour à des décisions difficiles, que ce soit en affaire, dans un cadre social ou avec notre famille. Allons-nous continuer à réagir aux stimuli externes qui nous assaillent de tous les côtés ou choisir enfin de cesser de réagir et d'apporter un peu de bon sens spirituel à nos vies ?

De toute évidence, il n'est pas facile de résister à l'attrait de la gratification immédiate. Nous avons beau programmer notre esprit à ne pas réagir, le moment venu, nous sommes pris au piège des plaisirs éphémères de la réaction. Sur le moment, la lecture de ce livre nous transporte. Cependant, dès le lendemain, si quelqu'un nous insulte, si une transaction tombe à l'eau ou si quelqu'un parle mal de nous, nous retombons dans nos habitudes réactives.

Il est incroyable de voir à quelle vitesse retombe l'excitation qu'éveillait en nous l'idée de la satisfaction prochaine d'un désir. Il se produit une explosion de lumière exceptionnelle pendant une fraction de seconde, puis c'est l'obscurité. On se dit : Génial ! À moi toutes ces choses incroyables. Je vais obtenir cette promotion. Je vais gagner plus. Je vais sortir avec ce super mec ou cette super nana. Je vais emménager dans cette maison de rêve. Je vais avoir cette nouvelle voiture. Mais dès que nous obtenons ce que nous pensons vouloir, la Lumière ne brille intensément que pour un court moment, puis ce sentiment s'estompe.

On n'emporte rien avec nous à notre mort. Notre bonheur n'a rien à voir avec notre compte en banque, notre statut ou le pouvoir. Si nous ne sommes pas assez bons sans ces choses, nous ne serons jamais assez bons même si nous les possédons toutes. Nous sommes la somme de la Lumière que nous avons révélée en nous transformant. Comprendre cela et vivre selon ce principe est extrêmement libérateur.

Ce qui nous amène au huitième principe de la Kabbale :

Principe Huit :

Les comportements réactifs créent des étincelles de lumière intenses, mais sèment l'obscurité dans leur sillage.

Suppression ou résistance

Résister ne signifie pas supprimer. Il ne s'agit pas d'ignorer nos sentiments. Par exemple si l'on m'énervé et que je me mets en colère, je ne vais pas nier ce que je ressens et faire comme si je n'étais pas en colère. La résistance consiste à se dire : *je sais que je suis en colère et que je vais probablement dire quelque chose que je vais regretter plus tard, alors je prends une inspiration, j'appuie sur le bouton « pause ». Je rassemble mes esprits et me demande de quelle manière je veux réagir. Je vais faire un tour et on en reparlera quand je serai calmé.*

Si nous explosons de rage, aucun épanouissement n'en ressortira. Certes, il est important d'exprimer le motif de sa colère, mais il vaut mieux le faire lorsque l'on n'est plus en mode réactif. On va peut-être devoir faire preuve d'assertivité, mais on peut le faire sans provoquer davantage de colère, en disant par exemple : « Écoute, il faut que je te parle de quelque chose, ce que tu as fait m'a profondément énervé, je voudrais que tu comprennes ma position. Est-ce qu'il y a quelque chose que j'ai mal compris ? »

Résister ne signifie pas non plus qu'il faille refouler ses désirs. Mais peut-être peut-on les orienter autrement ou renoncer à vouloir les satisfaire tous en même temps. Si vous adorez par exemple le chocolat, vous savez bien que si vous en mangez trop, vous pouvez vous sentir mal après. L'idée

n'est pas de renoncer totalement au chocolat, mais plutôt d'en satisfaire son désir en le consommant avec modération, de manière limitée. Et ceci implique une résistance.

Nous voulons tous de la Lumière. C'est l'une des premières lois universelles. Nous sommes tous mus par le désir d'atteindre une plénitude durable. Mais il est important de nous assurer que nous n'attirons pas trop de Lumière d'un seul coup. C'est un peu comme une éponge saturée qui ne peut plus absorber la moindre goutte d'eau.

Si on essaie d'attirer trop d'attention sur soi et qu'on adore s'écouter parler, on risque de générer des conflits autour de soi parce que les gens en auront assez. On doit se dire « Allez, applique la formule de transformation et éteins ton système réactif. Arrête de parler. » On contrôle ainsi son besoin de tout ramener à soi. C'est naturel de vouloir des choses pour soi, mais il faut apprendre à se mesurer.

Il y a une ligne très fine entre l'extinction de nos systèmes réactifs et la suppression pure et simple de nos émotions. Quand on essaie de les supprimer, les émotions redoublent de vigueur. La pression monte et on finit par exploser.

La résistance, par contre, génère une lutte limitée dans le temps rapidement suivie de calme et de clarté. Si quelqu'un nous met en colère et que nous appliquons le principe de résistance d'une manière honnête et sincère, nous ne ressentons ni animosité ni désir de vengeance. Nous ne nous sentons ni insultés ni blessés. Si nous le sommes, c'est que nous sommes encore pris dans le drame du moment et que nous n'avons pas su reconnaître et saisir l'opportunité et la leçon, que nous n'avons pas su voir que l'Adversaire nous donnait l'occasion de nous améliorer.

Je vous donne un indice. Si vous êtes capables de voir que la colère et les autres émotions négatives auxquelles vous êtes confronté sont de simples tests pour savoir si vous savez saisir l'opportunité de mériter vos bienfaits et d'éliminer le pain de la honte, cela signifie que vous avez appliqué le principe de résistance. Vous pourrez sentir la présence de la Lumière résultant de votre transformation.

Au début, vos efforts seront une combinaison de suppression et de résistance. Ce n'est pas grave. Le fait même de faire des efforts finit par éliminer progressivement les réactions émotionnelles. À force de persistance, vous finirez par vous débarrasser des comportements irresponsables, désirs égoïstes et pensées négatives. La *certitude* que vous attirez à vous la Lumière et la *conscience* de ce processus, qui fait partie du système spirituel, sont aussi importantes que vos tentatives de résistance.

Votre capacité à résister aux émotions s'affinera au fil du temps. Vous vous perfectionnerez avec l'expérience et après avoir intégré ces principes.

Adaptation ou résistance

Lorsque nous résistons au besoin pressant de réagir, et que nous laissons passer la Lumière afin qu'elle inonde notre être, cette énergie spirituelle transforme et purifie notre conscience. Si par contre nous nous contentons de nous adapter, nous n'avancons pas. Lorsque nous appliquons le principe de résistance, en étant conscients du fait que nous éliminons ainsi le pain de la honte et devenons ce que nous sommes supposés être, nos actions diffusent la Lumière sur la source même du problème. Le fait de savoir que nous passons de l'état réactif à l'état proactif génère la Lumière. Cette Lumière illuminera alors la cause de notre anxiété et chassera progressivement la peur de nos vies. Dans la dimension de la Lumière, la négativité n'a pas sa place. En résistant à notre envie de réagir, nous pouvons déraciner, nettoyer et éliminer l'anxiété de notre existence.

La joie de l'obstacle : une autre façon d'appréhender les défis de la vie

Du point de vue kabbalistique, transformation spirituelle signifie vivre sa vie, affronter le chaos et nos réactions à ce chaos.

Afin de recevoir davantage de Lumière spirituelle dans nos vies, nous devons adopter une nouvelle approche des défis à relever, ce qui nous amène au neuvième principe de la Kabbale :

Principe Neuf :
**Les obstacles sont l'occasion de nous connecter à la
Lumière.**

Plus nous avons de défis à relever et plus nous avons de chances de nous connecter à la Lumière. Plus le nombre de facteurs déclenchant des réactions est important et plus nous pouvons *résister* et les transformer. Après tout, *transformer* est le but de notre vie (voir le Principe Quatre) et seuls les obstacles nous donnent l'occasion de le faire.

Plus c'est difficile et mieux c'est

La résistance que nous appliquons à une situation détermine également la *quantité* de Lumière que nous recevons. Imaginez une petite pierre dans l'espace. Elle reflétera une quantité de lumière correspondant à sa taille. Imaginez maintenant que l'on y installe un miroir de 5 mètres carrés. La réflexion sera plus importante et donc une quantité plus importante de lumière sera révélée.

Ce principe tout simple permet de déterminer la quantité de Lumière spirituelle que chacun d'entre nous produit. Plus nous reflétons de Lumière et plus nous en recevons. Plus nous *résistons* à nos comportements réactifs et plus nous recevons de bonheur et de plaisir.

Cela fonctionne ainsi :

- Plus le problème est difficile et plus l'envie de réagir est impérieuse.
- Plus l'envie de réagir est impérieuse et plus la résistance à exercer pour l'enrayer doit être importante.
- Plus la résistance que nous appliquons est importante et plus nous révélons de Lumière spirituelle dans nos vies et dans celles de ceux qui nous entourent.

Alors n'oubliez pas le dixième principe de la Kabbale la prochaine fois qu'un défi redoutable se profilera à l'horizon :

Principe Dix :

Plus l'obstacle est difficile à surmonter et plus la quantité de Lumière potentielle est importante.

La voie de la plus grande résistance

La plupart d'entre nous ont tendance à choisir la voie de la moindre résistance dans la vie. Cela consiste à chercher à vivre les situations les plus confortables possible. Mais en restant dans notre zone de confort, nous ne générons pas de Lumière durable. Il nous faut apprendre à quitter notre zone de confort et à nous jeter la tête la première dans des situations inconfortables. C'est là que nous appliquerons le plus de résistance. C'est contre ce à quoi il nous est le plus difficile de résister que nous devons lutter. Ce n'est pas contre des choses faciles que se livre notre véritable combat. La résistance n'est effective que lorsque nous faisons quelque chose de difficile.

Il est vrai que la voie de la plus grande résistance génère une souffrance et un inconfort passagers, mais c'est la seule manière de parvenir à un accomplissement à long terme. Bien que cela semble difficile, nous devons accueillir les problèmes et les obstacles avec joie plutôt que d'essayer de les éviter. Ce sont là de véritables occasions, la voie la plus rapide vers la transformation, la croissance et le bonheur ultimes.

Une occasion à un million d'euros

Imaginez que vous rencontriez d'énormes difficultés financières et que Dieu vienne à vous et vous dise qu'Il vous donnera un million d'euros chaque fois que quelqu'un vous blessera ou vous mettra en colère, à condition que vous vous *absteniez* de tout comportement réactif. En d'autres termes, vous ne pouvez rien prendre personnellement.

À quoi penseriez-vous toute la journée ?

Vous prieriez Dieu pour qu'Il vous envoie des gens susceptibles de vous blesser. Chaque matin vous chercherez des relations difficiles, des personnes agressives et des situations chaotiques.

Voici une histoire péchant par exagération afin d'illustrer cette leçon.

Le propriétaire foncier et son adjoint

Il était une fois un propriétaire foncier respecté qui assurait la maintenance d'un grand nombre de biens immobiliers pour le compte du Roi. Son entreprise fonctionnait bien et ses affaires étaient honorables. Il devait la plupart de ses succès à un jeune homme qui l'assistait dans son travail.

Malgré la confiance que ce propriétaire avait dans ce jeune homme, lorsqu'il partait en déplacement pour ses affaires, il demandait à son adjoint de surveiller les terres et lui rappelait de bien s'occuper du jeune homme.

Il ne fallut pas longtemps à l'adjoint pour s'apercevoir que le jeune homme était honnête et doté de sagesse et de sens pratique. Il représentait donc une menace pour cet homme cupide. Il décida alors de mettre un terme à l'influence que le jeune homme exerçait sur le propriétaire. Il élaborait un plan pour faire croire que le jeune homme avait commis une faute grave dans son travail. Le lendemain, après avoir découvert l'erreur comptable du jeune homme, l'adjoint le fit fouetter.

Le jeune homme rentra chez lui, sa femme se précipita vers lui. « Que t'est-il arrivé ? » demanda-t-elle. « On m'a renvoyé aujourd'hui pour une faute que je n'ai pas commise », répondit-il.

« Ne t'inquiète pas, répondit-elle. Dès que le propriétaire reviendra, tu seras dédommagé pour la cruauté que tu as subie. Le propriétaire est un homme bon et généreux qui saura reconnaître la cruauté de son adjoint. » La réponse de sa femme procura un certain réconfort au jeune homme.

Le jeune homme savait que l'histoire de sa femme concernant la cruauté de l'adjoint serait difficile à faire admettre au propriétaire. De plus, les accusations du jeune homme ne feraient qu'aggraver les choses et donneraient lieu à davantage de coups, voire conduiraient à sa mort si le propriétaire ne le croyait pas.

Malgré sa peur, le jeune homme se remémora les mots de sa femme et alla trouver le propriétaire, lui raconta les coups que lui avait infligés l'adjoint. Le propriétaire le regarda droit dans les yeux et y vit la sincérité qu'il connaissait si bien ainsi que de nouvelles souffrances et de la peur.

Sans la moindre hésitation, le propriétaire demanda : « Combien de coups de fouet as-tu reçus de l'adjoint ? »

« Quinze », répondit le jeune homme solennellement.

Le propriétaire regarda son adjoint et lui dit : « Pour la douleur que tu lui as infligée, donne une pièce d'or à ce jeune homme. » L'adjoint sortit une pièce d'or et la remit au jeune homme.

« Non, dit le propriétaire. Donne-lui une pièce d'or pour chaque coup de fouet que tu lui as infligé. » L'adjoint compta 15 pièces d'or et les tendit avec réticence au jeune homme. Le jeune homme remercia le propriétaire et rentra chez lui en courant.

La porte s'ouvrit et l'épouse trouva son mari en train de pleurer, tenant quelque chose dans sa main. « Que s'est-il passé ? Pourquoi pleures-tu ? » demanda-t-elle, craignant que ses encouragements n'aient occasionné d'autres souffrances à son mari.

« Tu avais raison, expliqua-t-il. Le propriétaire m'a généreusement dédommagé pour ma souffrance. Il a obligé son adjoint à me donner une pièce d'or pour chaque coup de fouet. »

« Alors pourquoi pleures-tu ? » lui demanda-t-elle. « Parce que je n'ai reçu que 15 coups de fouet. »

Cette parabole ne cautionne pas la violence physique, c'est une métaphore illustrant les bienfaits qui nous attendent lorsque nous résistons à la tentation de réagir et laissons notre ego se faire bafouer.

La résistance à l'œuvre

Voici quelques situations qui pourront également vous aider à mieux comprendre le principe de résistance et les occasions (pièces en or) qui se présentent à nous alors même que nous vivons des situations difficiles de notre vie.

Résister à son ego

Vous êtes avec un groupe d'amis. Tout le monde parle et étale ses connaissances sur tel ou tel sujet, mais il est clair pour vous que vous en savez bien davantage qu'eux sur le sujet. Vous mourez d'envie de parler et d'étaler à votre tour vos connaissances. Résistez à cette envie. Ce n'est que votre ego. Résistez, ne parlez pas, ne dites pas un mot. Sachez reconnaître l'opportunité spirituelle qui vous est offerte. La Lumière viendra vous éclairer et vous apprendrez sans doute quelque chose d'intéressant de cette conversation.

Résister à un ego inversé

Après une présentation commerciale, tout le monde pose des questions sauf vous. Vous êtes tendu. Vous avez peur de ce que les personnes présentes dans la pièce vont penser de vous. Vous êtes embarrassé. Votre première réaction est de prendre la parole à n'importe quel prix par manque de confiance en vous. C'est ce qu'on appelle *l'ego inversé*. Résistez. Lâchez prise. Se préoccuper de ce que les autres pensent est un comportement réactif. Plus tard, lorsqu'une demi-douzaine de personnes viendra entamer une conversation avec vous, vous comprendrez que votre manque d'assurance n'était pas justifié.

Résister à la paresse

Vous avez une idée. Tout excité, vous vous apprêtez à la mettre à exécution. C'est à ce moment que la procrastination fait son apparition. Vous reportez son exécution. *Résistez à cela*. Exercer une résistance ne signifie pas nécessairement ralentir ou rester immobile. Bien souvent, cela signifie surmonter l'envie d'arrêter et la dépasser. Plongez la tête la première. Prenez des risques et finissez ce que vous avez commencé.

Résister à la tentation de juger

Une dispute éclate entre des membres de votre famille ou des amis proches. Vous entendez un son de cloche et êtes atterré. Vous êtes prêt à juger et à prendre parti. Résistez. Laissez vos émotions de côté. Écoutez l'autre partie. Résistez à la tentation de juger. Vous vous apercevrez que cette médaille a un revers, comme toutes les médailles, d'ailleurs.

Voici une loi universelle remarquable et profonde. Vos réactions, vos péchés, votre comportement négatif ne reviendront jamais vous juger. Vos propos et vos confessions ne réclameront jamais aucune rétribution. La force que l'on appelle Dieu ne peut pas non plus vous juger. Le cosmos ne vous punira jamais. C'est là un principe immuable de la Kabbale. Incroyable, non ?

Alors pourquoi le jugement est-il tellement présent dans nos vies ?

Bonne question.

Le monde est ainsi fait que toutes les personnes de nos vies, qu'il s'agisse d'amis proches ou de simples connaissances, des membres les plus chers de nos familles ou d'étrangers que nous croisons dans la rue, commettent des péchés semblables aux nôtres. Voici comment les choses se passent : les défauts des autres nous apparaissent pendant nos vies. Dès que nous décidons de juger (avec ou sans raison) une autre personne, nous appuyons sur la gâchette de l'arme pointée dans notre direction. Ce sont ces jugements que nous émettons contre les autres qui autorisent l'Adversaire à nous infliger une punition sur la base de nos propres actions. Ce n'est que lorsque nous nous permettons de juger les autres que l'Adversaire peut rendre un verdict de culpabilité à notre encontre.

Inversement, si nous avons recours à la résistance et retenons notre jugement, nous ne pouvons faire l'objet d'aucun verdict. Imaginez les possibilités qui s'ouvriraient à nous et dans quel monde bon, miséricordieux et indulgent nous vivrions si nous arrêtons de juger les autres.

Prenez la décision de résister à toute velléité de juger les autres (même si c'est justifié) afin de vous protéger des conséquences de vos propres actes.

Résister à l'égoïsme

Vous êtes en proie à la confusion au sujet d'importantes décisions dont vous redoutez l'impact sur votre vie. Vous réfléchissez, analysez, vous inquiétez, vous tracassez, vous agitez et stressez. *Résistez à l'envie de vous torturer.* Faites une bonne action. Consacrez un peu de votre temps à aider les autres à régler leurs problèmes. Quand vous vous laissez la voie libre, les solutions viennent à vous au moment où vous vous y attendez le moins.

Résistez à l'autocomplimentation

Vous venez de faire quelque chose de merveilleux et tout le monde vous admire pour cela. Vous êtes tenté de revivre cet instant de gloire et de le repasser inlassablement dans votre tête. *Résistez à cette complaisance égoïste.* Élevez-vous au-dessus de ces pensées. Que pouvez-vous faire d'autre ? Quelle est la prochaine étape ? Passez à votre prochaine bonne action.

Résister aux pulsions négatives

Les choses vont mal pour vous. Vous vous sentez déprimé et anxieux. C'est alors qu'un ami vous appelle. Après avoir parlé de la pluie et du beau temps, votre ami commence à dire du mal d'un ami commun. Vous vous laissez aspirer par la conversation. Critiquer quelqu'un d'autre vous aide à vous sentir mieux. Écouter les problèmes de quelqu'un d'autre vous rassure sur vos propres problèmes. *Résistez à l'envie de colporter des ragots et de dire du mal des autres.* Rappelez-vous que l'on peut tuer autrement que

physiquement, la diffamation tue, alors mettre un terme à la conversation ou changer de sujet équivaut à sauver une vie. Cela permet de révéler une quantité extraordinaire de Lumière.

Résister au besoin de tout contrôler

Vous êtes un jeune écrivain et vous venez d'achever ce que vous pensez être un très bon manuscrit. Vous le montrez à un ami éditeur. Vous vous attendez à des compliments, mais votre ami critique votre œuvre. Vous prenez personnellement cette critique percutante et commencez à perdre confiance en vous. Résistez. Votre réaction prouve que vous pensez que c'est vous et non la Lumière, la véritable source de cette œuvre. Les véritables artistes savent pertinemment qu'ils ne sont qu'un canal. De plus, *même cette critique* provient de la Lumière. Alors renoncez au contrôle. Ayez confiance dans le processus et abandonnez tout attachement personnel à ce travail.

Résister à la culpabilité

Vous avez fait quelque chose de mal – de très mal – et vous vous blâmez. Vous vous complaisez dans la culpabilité et la honte. *Résistez à votre obsession d'autodestruction*. Lâchez prise. Adoptez la vérité kabbalistique selon laquelle chacun de nous a deux côtés, un côté proactif et un côté réactif. La Lumière et les ténèbres. L'âme et l'Adversaire. Notre aspect divin nous aidera à transformer cette partie de nous qui doit être corrigée et changée. Ne faites pas abstraction de votre faute, considérez-la

comme une occasion. C'est à force de tomber et de nous relever que nous nous transformons spirituellement.

Résister aux attentes

Vous attendez beaucoup de votre travail, mais vos attentes ne se concrétisent pas. Vous attendez une certaine réaction de la part de vos amis, mais ils vous déçoivent. Vous avez une idée précise sur la manière dont certaines personnes devraient vous traiter après tout ce que vous avez fait pour elles, mais elles se montrent ingrates. Vous attendez beaucoup de vos vacances, mais il pleut pendant tout votre séjour et quelqu'un vous vole votre carte bancaire. *Résistez à votre sentiment de déception.* Cessez de vous comporter en victime. Quelque chose de mieux vous attend. Adoptez le principe kabbalistique qui consiste à demander à la Lumière de vous offrir ce dont vous avez besoin, *pas ce que vous voulez*. Vous finirez par comprendre la raison spirituelle de votre déception.

Résister au manque de confiance

Vous devez parler en public ou assumer la responsabilité d'un gros projet. Votre première réaction pourrait être : « Je ne peux pas le faire, je n'ai pas les compétences requises. Je ne veux pas que toute l'attention se porte sur moi. » Il s'agit d'ego inversé. *Résistez-y.* Renoncez à vos modes de pensée étriqués. Cela n'a rien à voir avec vous. D'autres personnes sont impliquées, vous n'êtes pas seul. Concentrez-vous sur la manière dont vous pouvez les aider et vous réussirez sans effort.

Résister à l'égoïsme

Vous rentrez chez vous après une dure journée de travail. Une importante transaction occupe vos pensées. Vos enfants réclament votre attention, mais vous êtes trop préoccupé. Vous jouerez avec eux plus tard ; après tout, vous vous dites que vous faites tout cela pour votre famille. N'importe quoi ! *Résistez à ces réactions égoïstes*. Admettez que cela à tout à voir avec vous. L'excitation du marché à conclure. Le profit et le pouvoir. Il s'agit de désirs égoïstes somme toute banals. Au lieu de cela, consacrez du temps à vos enfants lorsque cela est le plus difficile et le moins pratique pour vous.

Il est également important de ne pas vous dénigrer en vous persuadant que vous êtes un mauvais parent si vous avez du mal à vous concentrer sur le jeu. *Résistez à cela également*. Le fait que vous en soyez conscient et fassiez des efforts révélera la Lumière. N'oubliez pas que l'Adversaire joue avec vous. C'est lui qui est derrière tout cela, derrière vos rêves de puissance et de richesse. Lorsque l'Adversaire tire les ficelles, peu importe jusqu'où ira votre ascension, il vous fera toujours sentir que ce n'est jamais assez. Dans votre incessante et vaine poursuite du « succès », votre famille n'aura plus sa place. La résistance est le meilleur moyen d'empêcher que cela ne se produise.

La résistance est l'accomplissement. La Lumière qui émane de la famille est quelquefois difficile à révéler et à ressentir. L'Adversaire peut vous persuader que l'excitation superficielle des affaires est plus importante que le confort de la maison, jusqu'à ce qu'il soit trop tard et que vos enfants soient adultes. En revanche, si vous appliquez le principe de résistance, vous ressentirez une satisfaction et une joie que vous n'avez jamais connues auparavant.

Résister au sentiment d'insécurité

Vous et votre partenaire avez travaillé dur et longtemps sur un projet. C'est un succès retentissant. Vous avez maintenant peur de la façon dont le mérite sera partagé. Votre sentiment d'insécurité vous pousse à rechercher qui a fait quoi. Que se passera-t-il si tout le monde pense que votre partenaire est le principal acteur de ce projet ? *Résistez à ces pensées et sentiments réactifs.* Accordez-lui tout le mérite. C'est bien cela, renoncez, à tout, complètement, lâchez prise. Au début, vous aurez l'impression que vous auriez dû résister un peu, mais pas trop, parce que vous voulez mettre cela en pratique progressivement.

Résistez également à ces pensées. Accordez tout le mérite à votre partenaire. Rappelez-vous que l'Adversaire vous mettra à l'épreuve à chaque étape. Rappelez-vous également que les compliments font plaisir sur le moment, mais que seule la Lumière est éternelle. Ne l'échangez pas pour un peu de gratification.

Résister à l'embarras

Vous faites une grossière erreur. Si quelqu'un s'en aperçoit, vous rougirez et mourrez d'embarras. Vous essayez de la cacher. *Résistez.* Appréciez l'humiliation. Acceptez-la. Baissez votre garde. Vivez cet incident lentement et absorbez le plus d'embarras possible. Soyez vulnérable. Reconnaissez qu'il s'agit d'une occasion d'écraser votre ego. À la fin, votre ego sera soumis et vous verrez que personne ne s'est aperçu de votre erreur. C'est ainsi que fonctionne la Lumière.

Résister au besoin d’être admiré

Vous êtes sorti avec des amis et faites de nouvelles connaissances. On vous présente comme le plus intelligent du groupe. À un moment de la soirée, on vous pose une question difficile à laquelle vous n’êtes pas sûr de savoir répondre. Votre première réaction sera de faire semblant, de vous en tirer du mieux possible. *Résistez*. Contentez-vous de dire « Je ne sais pas ». Laissez tomber et résistez à la pensée que vos amis vont cesser de vous apprécier ou de vous admirer.

Résister au doute

Vous appliquez la sagesse de la Kabbale dans votre vie. Vous avez recours au principe de résistance en temps réel. Cela ne donne aucun résultat. Les doutes vous assaillent. Vous vous dites que ça ne marche pas. *Résistez à ces pensées réactives*. L’Adversaire retarde l’arrivée de la Lumière. Si vous attendez les résultats, l’exercice est raté. C’est cela le paradoxe. Attendez les résultats et ils ne viendront pas. Renoncez et vous aurez tout.

Vous connaîtrez le pouvoir et la magie de la résistance quand vous en ferez l’expérience dans votre vie.

Mais devinez quoi ?

Une fois que vous êtes passé d’un état réactif à un état proactif et que vous vous êtes spirituellement transformé dans ces circonstances particulières, vous avez vaincu l’Adversaire et éliminé le pain de la honte. Vous méritez la Lumière éternelle de l’accomplissement et vous êtes prêt à

l'accueillir dans votre vie. Vous avez réalisé le but de votre existence dans ces circonstances spécifiques.

Mais ne vous reposez pas sur vos lauriers. Il reste des joies à découvrir et des miracles à accomplir. L'étape suivante est de découvrir les autres raisons pour lesquelles vous êtes venu au monde.

SIXIÈME PARTIE

LA CORRECTION, L'ESCLAVAGE
ET LE POUVOIR MIRACULEUX
DE LA CERTITUDE

La loi du *tikkoun*

Nous venons tous au monde pour réparer quelque chose. Il peut s'agir de choses que nous apportons de nos vies antérieures ou de situations ayant provoqué des courts-circuits dans nos vies actuelles. Chaque fois que nous succombons à notre nature réactive, nous devons réparer notre erreur. Ce concept est appelé *tikkoun*, littéralement « réparation ». Cela signifie que nous pouvons réparer et corriger tout ce qui dans notre personne ou dans notre comportement est réactif, égoïste ou bloqué. Nous pouvons effectuer une réparation ou un *tikkoun* avec l'argent, d'autres personnes, la santé, un lien d'amitié ou des relations. Il existe une manière simple de reconnaître notre *tikkoun* : tout ce qui nous est douloureusement inconfortable fait partie de notre *tikkoun*.

Toutes les personnes qui nous irritent font partie de notre *tikkoun*. S'il nous est difficile de dire non, parce que nous sommes des béni-oui-oui, c'est notre *tikkoun*. Si nous n'arrivons pas à nous mettre en avant alors que nous devons nous montrer assertifs, il s'agit là encore d'un domaine que nous devons réparer. Si nous avons du mal à gérer un conflit avec un employé ou un employeur, ce problème relève probablement d'un *tikkoun*.

Si nous n'effectuons pas la réparation qui s'impose, notre *tikkoun* devient plus difficile à réaliser. Non seulement nous devons affronter le problème ultérieurement, mais il sera bien plus difficile de faire preuve de

résistance. Ce défaut va s'aggraver et l'Adversaire va aussi devenir plus fort. Les mêmes besoins de correction vont réapparaître sans cesse dans notre vie actuelle comme dans nos prochaines incarnations jusqu'à la résolution du problème.

Quelquefois, il peut être tentant de rejeter la responsabilité de nos problèmes actuels sur notre comportement dans une vie antérieure. En général, nous avons fait suffisamment de choses réactives dans cette vie pour expliquer le chaos qui nous afflige.

Nous sommes peut-être incapables de voir notre *tikkoun* à cet instant précis, mais nous sommes conscients qu'à moins d'être des saints, nous avons des réparations à effectuer. Il s'agit de la première étape, ensuite il nous faudra identifier nos principaux problèmes.

Céder à la provocation

Nous parvenons parfois à nous cacher notre *tikkoun* à nous-mêmes. Nous sommes trop occupés à montrer au monde à quel point nous sommes parfaits. Alors la première étape de notre travail sur le *tikkoun* est de commencer à reconnaître les vestiges du passé que nous portons en nous. Pour cela, il nous faut comprendre que l'univers est comme un grand miroir. Nous pouvons regarder notre monde, nos amis, nos familles et nous demander ce que nous voyons en eux qui déclenche une réaction en nous. La réponse : les défauts qui nous dérangent le plus chez les autres sont ceux que nous ne supportons pas chez nous. L'univers tout entier vient à notre aide en nous reflétant notre *tikkoun*.

Quelles sont les choses qui nous irritent le plus dans les actes et comportements des autres ? Sommes-nous contrariés quand nos amis sont en retard ? Ils n'ont pas l'air de se rendre compte que c'est un manque de respect de leur part et nous ne comprenons pas comment cela ne leur saute pas aux yeux. Sommes-nous offensés lorsque l'on se montre impoli, désagréable ou brusque envers nous ? Ou lorsque quelqu'un met trop longtemps pour nous dire quelque chose. Pourquoi nous fait-il perdre notre temps ?

Chaque fois qu'une occasion de nous énerver nous est donnée, c'est pour nous rappeler d'examiner de plus près un certain aspect de notre

réactivité personnelle, ou *tikkoun*, à réparer. Ce qui nous énerve est quelque chose que nous devons changer en nous-mêmes. L'univers nous aide à nous transformer et à passer au niveau suivant de notre développement spirituel. Sans ce processus, nous vivrions dans un monde de déni où tout est parfait et se déroule sans heurt. Mais si c'était le cas, pourquoi serions-nous venus dans ce monde physique ? Vous connaissez déjà la réponse : nous sommes ici pour corriger quelque chose, sinon nous ne serions pas là.

À la recherche de notre *tikkoun*

Les provocations des autres nous aident à découvrir les défauts que nous devons corriger. Une autre manière de nous faire une idée de notre *tikkoun* est d'observer les schémas qui se répètent dans nos vies et nous limitent ou nous bloquent. C'est comme dans le film *Un jour sans fin*, dans lequel les mêmes choses se reproduisent jour après jour. Le personnage incarné par Bill Murray tombe chaque jour dans les mêmes ornières jusqu'à ce qu'une prise de conscience lui permette de changer ses actions. Ce n'est qu'à ce moment-là que sa vie reprend son cours.

Nous avons tous des habitudes et schémas et nous devons les reconnaître comme tels pour pouvoir changer. Il nous faut rechercher les schémas de nos vies qui ne nous apportent aucune joie. Avez-vous tendance à cultiver les relations sans issue ? Avez-vous l'habitude de rejeter les autres ? Choisissez-vous toujours des partenaires non disponibles sur le plan émotionnel ?

Une chose sera toujours vraie concernant les personnes dont le *tikkoun* est de se considérer comme des victimes. Elles s'autodétruisent systématiquement encore et encore. Si elles réussissent dans un domaine, à un moment donné, elles vont tout saboter pour éviter la possibilité d'une future déception. Elles saboteront leur relation en trompant leur partenaire ou en le convainquant qu'elles ne le méritent pas. Elles saborderont une

opportunité de travail en faisant rater la transaction, en ne se rendant pas à leur travail ou encore en se montrant peu dignes de confiance. Les manifestations de l'autosabotage peuvent changer, mais le schéma sous-jacent reste le même.

Il est incroyable de voir que nous pensons tous être des gens avertis, accomplis et plutôt intelligents. Pourtant, souvent, ce n'est qu'après avoir traversé une crise que nous commençons à voir vraiment nos propres schémas de comportement. En effet, peu de gens choisissent un chemin spirituel ou de se livrer à une auto-analyse sérieuse quand tout va bien.

Le *tikkoun* est comme un oignon. Il faut retirer plusieurs couches avant d'arriver au cœur, et cela demande du temps et des efforts. Mais si nous passons notre temps à juger les autres au lieu de regarder en face nos propres défauts, nous continuerons à alimenter notre ego et à vivre dans le déni. Si l'on persiste à suivre ces schémas négatifs, il sera difficile d'identifier les problèmes qui nous préoccupent véritablement.

Il est important de savoir qu'il peut y avoir un moment où ce même facteur déclenchant qui nous a rendu la vie amère pendant des années ne donne plus lieu à la même réaction. Les gens feront toujours des commérages ou feront preuve de négativité. Ils n'arrêteront jamais de se plaindre. Mais si nous développons assez de résilience et de certitude dans qui nous sommes et dans ce que nous faisons, quand ces gens se présenteront à nous, leur comportement ne nous affectera plus autant qu'avant. Ils n'auront pas changé, mais notre réaction aura changé. Cela nous permettra de réaliser que d'une manière ou d'une autre, nous avons dépassé et corrigé cet aspect particulier de notre *tikkoun*.

Ce type de problèmes et de défis essentiels reviendra sans cesse jusqu'à ce que nous les ayons corrigés. Un jour, un étudiant en Kabbale a demandé :

« À quoi servent tous les efforts que je fais pour changer ? Je fais tout ce travail et ensuite, peut-être dans cinquante ans, sur mon lit de mort, je vais enfin trouver l'accomplissement que j'ai mérité. » Il faisait abstraction d'un point essentiel. *C'est dans le processus que se trouve l'accomplissement.* Il ne faut pas attendre cinquante ans pour obtenir notre récompense. Au fur et à mesure que nous retirons les couches de l'oignon, nous révélons de plus en plus de Lumière. Le soulagement et la satisfaction se font sentir au fur et à mesure que nous les retirons.

Certes, nous sommes en quête de réponses fondamentales, mais avant même de les trouver, nous jouissons de la satisfaction qui va de pair avec le processus lui-même. Comme nous l'avons vu, si nous empruntons la voie de la réactivité et de l'ego, nous allons tout droit vers les ténèbres. Tandis que si nous optons pour la voie de la Lumière, elle nous rencontrera avant que nous n'atteignions notre destination. Allez vers la Lumière, et la Lumière viendra vers vous.

Nous n'allons pas trouver les réponses à nos questions fondamentales dans l'immédiat, telle est la nature du *tikkoun*. Mais la quête en elle-même est riche de récompenses. Et derrière le *tikkoun*, l'ego et le chaos, la Lumière attend d'être révélée.

Exercice : découvrir votre *tikkoun*

Vous poser les questions suivantes pourra vous aider à découvrir votre *tikkoun*.

1. Quand mon *tikkoun* se manifeste-t-il ?

Quels sont mes défauts ? Que dois-je corriger ? Suis-je paresseux ? Ai-je tendance à reporter les choses au lendemain ? Qu'est-ce qui me

contrarie ? Ai-je mauvais caractère ? Ai-je des problèmes de communication ? Suis-je impatient quand je suis stressé ? Ai-je tendance à juger ou critiquer les autres ?

2. *Qu'est-ce qui me dérange chez les autres ?*

Qu'est-ce qui me fait réagir ? Est-ce quand on me laisse tomber ou qu'on me déçoit ? Est-ce quand on se montre impoli, agressif, qu'on fait preuve d'un manque de considération envers moi ? Quand je ne suis pas apprécié ? Quand mes amis ou les membres de ma famille crient ou se disputent ?

Apprenez à identifier ce qui vous fait réagir. Ce sont les défauts que vous n'aimez pas chez les autres que vous devez corriger en vous.

3. Comment me suis-je retrouvé coincé dans cette réalité des 1 %, de mes cinq sens, de mon intellect et de mon ego ?

Comment puis-je identifier les blocages ? Y a-t-il des schémas qui reviennent dans ma vie, ou ai-je adopté des habitudes qui m'empêchent de ressentir joie et accomplissement ? Soyez vigilant dans votre recherche de ces schémas et habitudes. Demandez à vos amis. Notez ce que vous trouvez dans votre journal.

Si nous ne sommes pas sûrs de ce qu'il faut réparer, nous pouvons demander à un ami, un partenaire ou quelqu'un en qui nous avons confiance : « Est-ce que j'essaie toujours de faire les choses à ma façon ? Est-ce que c'est un comportement récurrent chez moi ? »

Pour faire ce travail, nous devons être prêts à chercher sous la surface – les aspects cachés de notre ego – ce que nous sommes venus corriger dans ce monde.

Maintenant que nous avons compris l'importance de découvrir l'objet de notre présence sur cette terre, le moment est venu d'exposer une nouvelle arme de l'arsenal de l'Adversaire.

Le pacte avec le diable

Lorsque les choses commencent à aller vraiment bien, il est facile de tomber dans le piège qui consiste à croire que les bons moments dureront toujours. Nous devenons arrogants. Nous nous croyons infaillibles.

La Lumière provient de deux sources : le Créateur et l'Adversaire. Rappelez-vous, la Lumière du Créateur est éternelle, tandis que la lumière de l'Adversaire est l'éclair furtif produit par un bâton de dynamite. Si nous adoptons un comportement réactif pour atteindre le succès, celui-ci provient de l'Adversaire. Plus nous sommes réactifs et plus notre succès est grand, mais cela a un prix. Jamais dans l'histoire de l'humanité les conséquences de la satisfaction immédiate et à tout prix de nos désirs égoïstes n'ont été aussi évidentes qu'aujourd'hui. Madoff est devenu un verbe. Le déversement de pétrole de BP dans le golfe du Mexique est considéré comme la pire catastrophe écologique d'origine humaine de l'histoire. Notre ego nous dit que nous surfons sur la vague du succès, nous convainc que nous sommes infaillibles, jusqu'à ce que tout s'écroule.

D'un point de vue kabbalistique, le mythe de Faust qui avait vendu son âme au diable est très proche de la réalité. Le principe faustien est à l'œuvre quasiment tous les jours. Montrez-vous réactif et l'Adversaire vous offrira des éclairs de Lumière. Une fois la Lumière disparue, l'Adversaire gardera

pour lui la Lumière du Créateur. Et vous ? Vous aurez droit au chaos qui suivra l'explosion de la dynamite.

L'Adversaire aura l'air de vous payer correctement pendant un moment, pour vous maintenir dans un état d'esprit réactif. En d'autres termes, il nous offre un bâton de dynamite avec une mèche très longue (le temps) afin que l'illusion de succès et de Lumière dure plus longtemps.

Quand nous prenons de la hauteur, nous avons l'impression d'être les brillants orchestrateurs de notre propre succès. Notre ego prend la taille d'un ballon dirigeable, rempli d'air chaud, qui se dégonfle au moment où l'on s'y attend le moins.

L'esclavage

Grâce à Cecil B. DeMille, de nombreuses personnes connaissent l'histoire biblique de l'Exode, également appelée l'histoire des Dix Commandements. Mais la plupart d'entre nous ne connaissent pas la signification spirituelle de cette histoire ni sa pertinence dans notre vie.

L'histoire de l'Exode nous raconte que les Israélites sont restés prisonniers en Égypte pendant quatre cents ans. Ils étaient esclaves et fils d'esclaves, retenus prisonniers par les Pharaons intraitables qui régnaient sur le pays. Puis arriva un grand meneur d'hommes, Moïse, qui, mandaté par Dieu, obtint la liberté de son peuple. Moïse conduisit alors les anciens esclaves dans un long et pénible périple comprenant la célèbre traversée de la mer Rouge et mena les Israélites au mont Sinaï pour leur rendez-vous avec le destin.

Mais la partie intéressante de cette histoire est la suivante : à leur départ d'Égypte, c'était la première fois que les Israélites goûtaient à la liberté depuis des siècles. Ce qui ne les a pas empêchés de geindre, de râler et de se plaindre de la chaleur du désert. Ils ont littéralement supplié Moïse de les ramener en Égypte, à leur état d'esclaves.

Le *Zohar* explique que toute cette histoire est codée. « Égypte » est le nom de code de notre existence dans ce monde physique. « Pharaon » est

celui de l'ego humain et de la nature réactive, intolérante et en quête perpétuelle qui caractérise l'humanité. C'est pour cela que tous les aspects de notre nature qui nous contrôlent sont qualifiés de « Pharaon », notamment :

- La peur
- La colère
- L'esprit de compétition
- L'insécurité
- La piètre estime de soi
- L'égoïsme
- L'envie
- L'anxiété
- L'impatience
- L'intolérance

Toutes ces émotions sont générées par notre ego, elles nous contrôlent et nous retiennent prisonniers. Ce sont les chaînes qui nous empêchent d'avancer. Les menottes qui entravent nos mouvements. Les barres de fer qui nous piègent et les fouets qui nous tourmentent. Il s'agit de la plus ancienne relation maître-esclave de la Création et elle revêt de nombreuses formes :

Nous sommes emprisonnés dans les aspects égotiques de notre existence matérielle (voitures, vêtements, maisons de luxe, prestige, puissance et statut social).

Nous sommes prisonniers de nos caprices, de nos réactions et de nos désirs égocentriques.

Nous sommes les otages de nos peurs et de nos doutes.

Nous sommes prisonniers de la manière dont les autres nous voient.

Notre besoin désespéré d'être accepté par les autres nous retient prisonniers.

Nous sommes les otages d'un besoin constant de faire mieux que nos amis et collègues.

Certains d'entre nous sont piégés par leur travail ou leur carrière.

D'autres sont enfermés et liés par des mariages ou des relations.

Nous sommes tous les esclaves du monde physique qui nous entoure.

Mais tout en ayant conscience d'être encore des prisonniers en Égypte, les esclaves de nos ego, nous pouvons nous défaire de nos chaînes et gagner la plus grande liberté qu'un être humain puisse connaître :

Le pouvoir de la certitude

Le principe de la certitude

Fuyant les Égyptiens, les Israélites se sont retrouvés pris au piège au bord de la mer Rouge. Le Pharaon et son armée les pourchassaient, déterminés à les massacrer. Puis la mer Rouge s'est ouverte, créant deux murs d'eau s'élevant jusqu'au ciel et révélant un chemin que les Israélites ont emprunté pour aller vers la liberté. D'après le Zohar, toutes les eaux de la terre se sont ouvertes et élevées vers le ciel.

Alors que le Pharaon et son armée chargeaient les Israélites, Moïse supplia Dieu de leur venir en aide. Le Zohar explique que Dieu aurait répondu par une mystérieuse question : « Pourquoi m'invoques-tu ? » Cette question dissimule une vérité spirituelle profonde : ce n'est pas Dieu qui a ouvert la mer Rouge pour les Israélites.

Mais si ce n'est pas le Créateur tout-puissant qui a ouvert les eaux, qui l'a fait ?

La réponse à cette question nous est donnée chaque fois que nous sommes confrontés à une difficulté majeure dans notre vie. Par exemple, des millénaires après l'incident de la mer Rouge, une crise se déclencha dans une petite entreprise américaine appartenant à un étudiant du Centre de

la Kabbale. Il ne s'agissait pas d'une situation de vie ou de mort comme celle à laquelle les Israélites ont été confrontés devant la mer Rouge, mais pour cet étudiant, c'en était bien une. Nous avons modifié les noms, mais il s'agit d'une histoire vraie.

Michael avait une petite entreprise de vente directe établie dans plusieurs villes des États-Unis. Après l'un des meilleurs quatrièmes trimestres que la société ait connu, Michael partit pour Miami avec sa femme et ses enfants pour dix jours de vacances.

Dès son retour de vacances, son comptable vint le trouver dans son bureau. Visiblement mal à l'aise, il lui expliqua que l'un des directeurs de vente de la société, qui avait déclaré d'importantes ventes pour les trois dernières semaines de décembre, n'avait jamais déposé l'argent des ventes sur le compte en banque de la société. Pire encore, il s'agissait de leur meilleur directeur de vente et son bureau était le plus performant de tous.

« Combien manque-t-il ? » demanda Michael.

Son comptable lui répondit non sans réticence « 105 000 dollars ».

Michael se servit un verre d'eau et en but une gorgée. Il se souvient s'être dit : « À ce moment, je devais prendre une décision importante, et je devais la prendre rapidement. Je pouvais mettre en pratique ce que j'avais appris pendant mes cours sur la Kabbale ou tout jeter par la fenêtre face à l'importance du montant en jeu. C'était à moi de décider. »

L'ouverture de la mer Rouge a eu lieu il y a bien longtemps, mais c'est la connaissance de la Kabbale qui a permis tant aux anciens Israélites qu'à cet homme d'affaires moderne de trouver la solution à ces situations difficiles.

Michael devait prendre une décision à ce moment précis. Devait-il donner libre cours à sa peur, à la panique et à la douleur ou faire appel à ce qu'il avait appris pendant ses cours sur la Kabbale et notamment à la leçon à tirer de l'histoire de l'ouverture de la mer Rouge et choisir l'alternative proactive ?

Voici ce que Michael avait appris de l'histoire des Israélites sur le point d'être décimés. Ils n'ont pas fui, et la mer Rouge s'est effectivement ouverte. *Mais ce n'était pas l'œuvre de Dieu.* Quand Dieu a demandé à Moïse pourquoi il l'invoquait, Il voulait dire par là que Moïse et les Israélites avaient le pouvoir d'ouvrir la mer Rouge par eux-mêmes. Dieu avait révélé l'une des lois spirituelles de la vie : *Dépassez votre nature réactive et le Ciel vous aidera à dépasser les lois de Mère Nature, les deux étant intimement liés.*

Pour cela, il faut avoir une certitude absolue, et c'est là la signification cachée de l'histoire de la mer Rouge. Les Israélites ont été forcés à entrer dans les eaux de la mer Rouge et à le faire avec une *certitude absolue* avant que la mer ne s'ouvre. Leur mission était de résister à l'incertitude inhérente à leur nature.

En fait, le *Zohar* nous enseigne que la mer Rouge ne s'est pas ouverte tant que l'eau n'est pas arrivée aux narines des Israélites. Ce n'est qu'au moment où l'eau allait les suffoquer qu'ils ont repris le contrôle et ont été absolument certains de l'issue positive de la situation. Ils ont remis leur vie entre les mains de la Lumière. Un fragment de seconde plus tard, ils respiraient librement alors que les eaux s'ouvraient et s'élevaient vers les cieux.

Michael était lui aussi sur le point de se noyer. Il regarda son comptable et lui dit : « Le directeur n'a pas volé l'argent. L'argent n'est pas perdu. »

Puis il ajouta : « Vous ne pouvez jamais perdre quelque chose qui vous appartient vraiment ni gagner quelque chose qui n'est pas à vous. L'argent va réapparaître, et si ce n'est pas le cas, c'est qu'il ne m'appartenait pas. »

Michael a apporté une dimension de proactivité à cette situation. Il ne voulait réagir à aucune des deux issues possibles. C'était la clé. Il était persuadé que quelle que soit l'issue, ce serait la meilleure pour sa compréhension et sa croissance spirituelles.

Son comptable quant à lui était persuadé que Michael était tombé sur la tête.

« Alors je suis supposé rester là à ne rien faire », gémit le comptable.
« Ne devrions-nous pas faire une enquête ? Nous gérons une entreprise ou non ?! »

Le comptable était obnubilé par l'idée que l'argent avait été volé. Il fallut une heure à Michael pour le convaincre de s'ouvrir à une autre possibilité.

« Tout d'abord, dit Michael, je veux que vous acceptiez la possibilité que l'argent n'ait pas disparu. Deuxièmement, s'il a disparu c'est qu'en fait il ne nous a jamais appartenu. Nous l'aurions perdu dans une autre affaire, ou nos bénéfices de l'année prochaine auraient diminué du même montant. En d'autres termes, tout ce qui arrive est pour le mieux. Nous devons avoir la certitude que l'issue de cette situation sera la meilleure chose pour l'entreprise sur le plan spirituel. Une fois que nous y serons parvenus, il faudra reprendre le cours normal de nos vies. »

Bien que le comptable n'ait pas tout à fait compris de quoi Michael parlait, il revint le lendemain en annonçant que 88 000 dollars avaient été

retrouvés dans une banque à Winnipeg, au Canada.

« Nous avons retrouvé les virements, expliqua le comptable, mais le liquide a disparu. »

Michael répondit calmement : « Il va réapparaître aussi. Personne ne peut prendre ce qui vous appartient de droit et s'il ne réapparaît pas c'est qu'il ne nous appartenait pas. »

Michael essayait activement de ne pas se comporter en esclave et ne pas dépendre de l'issue positive ou négative. Il s'avère que le directeur avait effectivement eu l'intention de voler l'argent, mais qu'en arrivant en Floride deux jours plus tard, il avait changé d'avis. Il appela Michael au téléphone pour tout lui avouer.

« Il ne fait aucun doute que le principe kabbalistique de certitude a joué un rôle essentiel dans ce qui s'est passé », a dit Michael plus tard. « Avant d'étudier la Kabbale, j'aurais probablement envoyé deux hommes de main avec des battes de baseball pour retrouver le voleur. Ils ne l'auraient probablement jamais retrouvé et j'en serais pour ma poche de 100 000 dollars. Ma tension aurait atteint des sommets et ma vie aurait été empoisonnée par le désir de vengeance, le sentiment d'être une victime et la négativité. Fort heureusement, je suis libre de tout cela. »

D'après les enseignements spirituels, y compris ceux de la Kabbale, c'est la conscience qui crée la réalité. Nous recevons ce que nous désirons.

Si nous ne sommes pas sûrs, nous recevons l'énergie de l'incertitude. Si nous réagissons aux crises en nous inquiétant et en pensant de manière négative, nous augmentons les risques d'une issue douloureuse. Mais nous pouvons également mettre un terme à nos doutes et les remplacer par la

certitude, *si c'est ce que nous souhaitons*. Nous pouvons déjouer les plans de l'Adversaire et laisser la place aux miracles.

Faire des miracles

Dans une lettre, le Rabbin Brandwein explique ce principe.

Voici ce qui est écrit dans le saint *Zohar* (Beshalah, 180) :

Prier et supplier le Créateur, surtout dans des périodes difficiles, à Dieu ne plaise, font partie des voies spirituelles que nous offre la nature pour accélérer l'avènement du salut et nous venir en aide en période de détresse. Mais pour un miracle dépassant les lois de la nature, un sacrifice personnel est nécessaire. C'est ce que signifiait le Créateur lorsqu'il demanda à Moïse : « Pourquoi m'invoques-tu ? »

Comme un miracle (l'ouverture de la mer Rouge) dépassant les lois de la nature devait être révélé aux enfants d'Israël (Dieu dit à Moïse) : « Parle aux enfants d'Israël, qu'ils avancent », qu'ils montrent leur volonté de sacrifice. À ce moment, le Niveau supérieur qui réorganise tous les systèmes (naturels) et transforme les mers en terres se réveille et « Il change le désert en un étang d'eau, et la terre aride en des sources d'eaux » (Psaume 107:35) et hâte le salut de son peuple sans suivre les lois (littéralement, les voies) de la nature.

Si vous voulez que de véritables miracles se réalisent, essayez de faire taire vos doutes lorsque vous êtes confrontés à des obstacles insurmontables. Commencez à vous concentrer sur l'élimination du pain de la honte et oubliez les résultats et issues. Rappelez-vous : *les résultats existent déjà dans le monde infini*. Dans le monde infini, Michael connaissait déjà la joie d'avoir ces 100 000 dollars. Ce qu'il n'avait pas dans ce monde infini, en revanche, c'était la capacité d'être proactif et de libérer son gène divin ; il a trouvé cette occasion dans ce monde lorsque l'argent a disparu et qu'il n'a pas réagi.

Dès lors que Michael a saisi cette occasion d'éliminer le pain de la honte et de passer de l'état réactif à l'état proactif, il a réalisé le dessein primordial du Vase : devenir la cause de sa propre réalisation au lieu d'être un effet, créer quelque chose de nouveau (une conscience proactive et non plus réactive).

Une fois que Michael eut accompli cet exploit, la Lumière a pu circuler librement. L'argent pouvait réapparaître, car Michael avait réalisé le dessein de la Création. Si Michael avait réagi, il aurait manqué cette occasion et l'argent aurait pu disparaître pour de bon. Il aurait alors été contraint d'affronter à nouveau un problème similaire dans le futur parce qu'il restait ce *tikkoun*, cette transformation à réaliser dans sa vie.

Pour nous aider à garder un état d'esprit proactif dans les situations difficiles, nous disposons du onzième principe de la Kabbale :

Principe Onze :

Face aux défis qui vous paraissent insurmontables, ayez recours au principe de certitude. La Lumière est toujours là.

Avoir recours au principe de certitude ne signifie pas nécessairement que l'on obtiendra le résultat que l'on escomptait. La certitude signifie simplement que la main invisible de la Lumière peut entrer dans le jeu. Nous avons parfois plusieurs points de retard, mais nous ne pouvons pas perdre.

Rappelez-vous que quelle que soit la situation, l'adversité est un élément positif. Tout comme l'antidote à une morsure de serpent venimeux se trouve dans le venin du serpent, la Lumière fait partie intégrante des obstacles de la vie.

N'oublions pas cependant que la certitude n'implique pas que nous obtenions ce que nous *voulons*, mais plutôt ce dont nous *avons besoin* dans notre vie pour parfaire notre transformation et finir par gagner au jeu de la vie. Cela signifie garder confiance quelle que soit l'issue qui nous attend. Cela signifie être certain que c'est notre réaction proactive qui compte et rien d'autre, ni le résultat, ni l'issue. Cela signifie assumer la responsabilité de la négativité qui entache nos vies. C'est reconnaître que des choses désagréables nous arrivent parce que nous avons semé une graine négative à un moment de notre passé. Il ne s'agit pas de blâmer qui que ce soit, c'est ainsi que cela fonctionne. C'est en dépassant nos doutes que nous créons des bienfaits et miracles dans nos vies et dans le monde.

SEPTIÈME PARTIE

GAGNER AU JEU DE LA VIE

L'art de devenir Dieu

Jusqu'à présent, nous avons appris que dans le monde infini toutes les formes d'accomplissement existaient (et existent). Cela inclut également la satisfaction que nous procurent la musique, l'art, l'architecture, l'argent, le cinéma, les jeux, les affaires, la nourriture ainsi que toutes les autres entreprises humaines.

Mais le gène divin de notre âme nous pousse à vouloir être les artisans de notre propre accomplissement.

C'est la raison pour laquelle, dans notre monde :

les écrivains aiment écrire,

les chanteurs aiment chanter,

les inventeurs aiment inventer,

les scientifiques aiment faire des découvertes,

les architectes aiment concevoir,

les bâtisseurs aiment construire,

les tailleurs aiment coudre,

les hommes d'affaires aiment faire des affaires,

les musiciens aiment composer.

C'est ce qui permet à l'être humain d'imiter son Créateur. L'ensemble des inventions, chansons, poèmes, histoires, découvertes et la sagesse infinie de la vie existaient *déjà* dans le monde infini. Mais nous avons dit à Dieu « *Cache-les* ».

Alors toute la Lumière a été occultée par un rideau et aujourd'hui nous ne cessons de la chercher dans notre vie. Lorsque nous la retrouvons, nous exprimons l'étincelle divine de nos âmes, et là, nous réalisons la finalité de notre vie. Mais après l'avoir découverte, il reste un grand *si*.

Si nous tombons dans le piège qui consiste à croire que nous sommes les seuls artisans de notre succès et *si* nous parvenons à ces formes de réalisation à travers notre ego (ce que nous faisons tous la plupart du temps), alors toute la Lumière créée ira à l'Adversaire.

Nous absorbons une dose de plaisir qui « envahit » notre ego, mais nous restons dans le noir. L'Adversaire quant à lui devient plus fort. Nous devenons anxieux, accros à la drogue, en proie à une insécurité chronique. Nous devenons peut-être des parents dysfonctionnels, des conjoints déconnectés. Peut-être que nos mariages se brisent, sont dépourvus de passion, ou deviennent ennuyeux. Aucun accomplissement ne nous satisfait jamais. Nous nous sentons vides.

Par contre, lorsque nous réussissons à vaincre notre ego et à nous abstenir de réagir, nous devenons proactifs, tout comme Dieu, et le succès et

la joie dont nous bénéficions sont mérités, sans limites et inconditionnels. Mieux encore, ils sont profondément (et durablement) satisfaisants.

C'est ainsi qu'on joue au jeu de la vie.

Questions sur ce jeu

Des siècles se sont écoulés et il semblerait que l'Adversaire ne cesse de remporter des victoires, saison après saison. L'incertitude et le doute sont des fléaux qui caractérisent ce millénaire. Dans sa quête du bonheur, le monde se concentre sur les résultats au lieu de se concentrer sur la résistance. Au lieu d'être inondé de Lumière, le monde est resté plongé dans l'obscurité.

Mais que dit le *Zohar* sur la manière dont ce jeu va finalement se terminer ?

Rappelez-vous que même si la partie est finie, cela ne signifie pas nécessairement la fin de la civilisation. Cela signifie la fin de la mort, de la souffrance et de la douleur. La fin de l'Adversaire. Cela signifie que l'humanité a gagné et que nous allons connaître la paix dans ce monde et une réalisation permanente au-delà de tout ce que l'on peut imaginer ou concevoir.

Alors comment appliquer tous les principes de la Kabbale que nous avons appris jusqu'à présent au monde dans son ensemble ?

La dernière manche

*Je ne leur montre jamais l'enfer, je me contente de leur dire la vérité
et ils prennent cela pour l'enfer.*

Harry S. TRUMAN

D'après le *Zohar*, l'année de calendrier lunaire 5760 marque une nouvelle ère sans précédent pour l'humanité. Le *Zohar* décrit cette nouvelle ère en deux expressions : *malheur* et *temps bénis*. L'année 5760 correspond à l'année 2001 du calendrier grégorien.

Malheur à celui qui est présent à cette période et béni soit celui qui est présent et POURRA SUPPORTER cette période. Malheur à celui qui est présent à cette période parce que le Saint, béni soit-il, viendra, il examinera les actions de chacun et ne trouvera aucun juste, car il est écrit : « Je regardais, et personne pour m'aider. » (Ésaïe 63:5) Et il y aura problème sur problème.

Heureux celui qui est présent, car celui qui sera présent à cette période avec la certitude méritera la lumière de la joie du Roi. À propos de cette période, il est écrit : « Et je le purifierai comme on purifie l'argent, je l'éprouverai comme on éprouve l'or. » (Zacharie 13:9)

Zohar, Shemot 15:96-97.

Malheur fait référence à une période de grand bouleversement, de terreur et de douleur qui nous affecteront personnellement et affecteront le monde entier. Pendant cette période de tourmente, l'ego disparaîtra de la surface de la Terre. Une énorme pression aura finalement raison de la détermination de l'Adversaire et nous finirons par reconnaître la valeur et la sagesse, de la résistance et de la prise de conscience. Traiter les autres avec dignité deviendra une obligation pour survivre.

Quand ce livre a été publié pour la première fois, des exemples de chaos à venir sur la Terre, issus de prédictions du *Zohar*, étaient inclus dans l'ouvrage. Aujourd'hui, nous savons que les prédictions des Kabbalistes étaient malheureusement vraies.

D'après les Kabbalistes, pendant cette période de malheurs, nos systèmes immunitaires seront assaillis. Des maladies, de nouvelles et d'anciennes épreuves ne cesseront de nous tourmenter. De manière générale, cette période connaîtra les guerres, les actes de terrorisme, la destruction de l'environnement, l'empoisonnement de notre eau potable et d'autres calamités qui affecteront toute l'humanité.

À travers ces tragédies mondiales et personnelles, nous comprendrons que tous les trésors que nous procurait notre ego étaient fantasmagoriques et fugaces et avaient un coût très élevé.

L'humanité finira par s'unir quand le monde autour de nous sera déchiré. Nous finirons par comprendre que le seul ennemi est l'Adversaire, et aucun être humain ni aucune nation.

La fin des temps

Les prophéties du *Zohar* semblent se réaliser de manière troublante. Le fait est qu'aujourd'hui le monde souffre. Le monde a connu de grandes souffrances et douleurs à *chaque* génération. Mais le *Zohar* nous explique comment mettre un terme à cette souffrance et transformer notre avenir. Les Kabbalistes parlent de la notion de *temps bénis*.

Les temps bénis

Le terme de « temps bénis » fait référence à une période de paix, de sérénité et d'accomplissement éternel. La maladie appartiendra au passé. Le chaos n'existera plus. La joie sera partout et, se retrouvant sans travail, l'ange de la mort – l'Adversaire – deviendra un ange de la vie.

Tout le contraire du malheur.

Alors, quel est le message ? Est-ce que ces deux destinées peuvent coexister ? Oui. Et nous pourrons choisir grâce à notre libre arbitre.

Comment contrôler notre destin ? Comment nous assurer que nous allons nous retrouver dans l'univers des temps bénis et non pas dans celui du malheur ?

L'idée est d'aller jusqu'au bout, quoi qu'il arrive. Nous allons atteindre cette ultime finalité qu'est le bonheur. Notre libre arbitre décidera de *la manière* dont nous y parviendrons. Nous pouvons éliminer le pain de la honte en souffrant perpétuellement ou bien en dépassant notre ego grâce à la proactivité pour parvenir à la plénitude par nos propres moyens.

Les circonstances de nos vies et les situations universelles dépendent des actions individuelles et collectives de l'humanité. L'état du monde n'est

autre que la somme de toutes les interactions de ses habitants. Les trous noirs dans l'espace, les tornades dans l'État de l'Oklahoma, les journées ensoleillées, les mers calmes, la paix entre les nations, une place de parking disponible, tout est lié aux interactions entre les êtres humains.

Le *Zohar* nous enseigne que la Terre est le centre de l'univers et que nos actions spirituelles, réactives ou proactives, dirigent le cosmos. De nos meilleurs amis à nos pires ennemis, nous sommes tous connectés les uns aux autres à un niveau plus profond de réalité.

Lorsque les actions empreintes d'intolérance des humains deviennent trop nombreuses, elles engendrent une « masse de négativité » qui empêche la Lumière des 99 % d'illuminer notre monde des 1 %. C'est la naissance du chaos. Le simple fait de réagir en criant sur un ami, de mal parler à son conjoint ou de tromper quelqu'un fait passer le monde entier du côté du malheur. Et inversement, chaque acte de résistance fait pencher la balance de *l'existence* du côté des temps bénis.

Nous savons désormais que la violence de ce monde n'est pas le fruit du hasard, que la maladie n'est pas un événement fortuit, que le terrorisme n'est pas une folie erronée, que les séismes ne sont pas l'œuvre de Dieu, que tous les phénomènes négatifs trouvent leur source dans l'obscurité générée par notre comportement réactif collectif. Reconnaître cette vérité et l'intégrer n'est pas chose facile, mais c'est la *condition préalable* à tout véritable changement.

Rappelez-vous ce que nous avons appris dans les premiers chapitres de ce livre : notre monde physique a vu le jour lorsque nous, les âmes collectives de l'humanité, avons *rejeté* la Lumière infinie de la plénitude dont le Créateur nous avait gratifiés. Nous l'avons fait pour avoir la possibilité de mériter notre accomplissement et d'y parvenir par nos propres

moyens. De plus, au même titre qu'un sportif a besoin d'un adversaire pour donner un sens à sa victoire, l'Adversaire a été créé pour nous mettre au défi pendant ce processus.

L'Adversaire retarde volontairement la récompense d'un bon comportement afin que nous croyions à tort que la bonté ne paie pas. L'Adversaire retarde également la punition qui vient sanctionner un comportement réactif afin que nous croyions à tort que la vie est injuste.

Nous pouvons maintenant utiliser la sagesse et les notions que nous avons apprises pour dissiper cette illusion et avoir une vue d'ensemble. À nous de choisir la voie vers la paix du monde éternel : vivre de manière égocentrique ou accepter une transformation spirituelle, choisir entre le malheur et les temps bénis.

D'après le *Zohar*, ces deux réalités vivront côte à côte au XXI^e siècle. Les zones d'ombre de nos vies disparaîtront. Une ligne sera tracée dans le sable et ceux qui opteront pour la transformation spirituelle – passant d'un comportement réactif à un comportement proactif – vivront dans une bulle de sérénité, même si le monde autour d'eux s'écroule et tombe en ruine.

C'est la promesse de la Kabbale.

Nous avons le choix. Nous l'avons toujours eu.

Pour finir...

Essayer de vivre nos vies en prenant nos responsabilités à chaque instant est probablement la tâche la plus difficile qui soit. Il est plus facile de s'impliquer dans des causes et d'essayer de changer le monde que de pratiquer l'introspection et d'essayer de transformer quelque chose en nous.

L'Adversaire sera là tout au long du chemin, avec ses tentations. Trouver des défauts chez les autres est bien plus plaisant que de les chercher en nous. Il est bien plus facile de lutter contre la corruption *ailleurs* que de se battre pour transformer toutes les pulsions égocentriques cachées *en nous*.

Si la pauvreté existe dans ce monde, cela signifie qu'il y a en chacun de nous une certaine dose d'avarice. Si un meurtre est commis quelque part dans le monde, cela signifie que nous tenons des propos déplacés lorsque nous perdons notre sang-froid. Si nous sommes le témoin d'abus ou de corruption, à la télévision ou personnellement, cela signifie qu'une partie de nous apprécie les pulsions négatives de notre ego, aussi purs, justes et bien intentionnés que nous soyons.

L'Adversaire nous empêche de voir nos propres défauts. Il est très difficile de les détecter, encore plus de les admettre. Alors voici un conseil des maîtres qui nous ont précédés.

Cessons de nous considérer comme des victimes.

À partir de ce moment, nous devons assumer la responsabilité des événements négatifs qui surviennent dans nos vies. Nous devons admettre que nous en sommes la cause. Nous devons réaliser que nous seuls, à travers nos actions précédentes, avons attiré à nous, sciemment ou non, des situations et des personnes qui mettront en lumière et débusqueront tous les défauts que nous sommes venus corriger.

Cette prise de conscience constitue un changement profond et dramatique de la conscience humaine. Cela va à l'encontre de toute inclinaison et tendance naturelles de notre nature. Cela signifie que nous sommes les auteurs de tous les moments bénis ou chaotiques de nos vies. Cela signifie que nous reconnaissons que nous sommes la cause de notre malheur ou de notre bonheur.

Souvenez-vous, être la cause est l'un des principaux attributs de l'être proactif. Et comme nous l'avons appris dans ce livre, devenir proactif est la finalité ultime de notre existence.

Lorsque nous transcendons le pouvoir de nos pulsions, lorsque nous nous élevons au-dessus de notre instinct animal, lorsque nous cessons de pointer un doigt accusateur vers quelqu'un d'autre, et qu'au contraire nous frappons notre véritable Adversaire dans le jeu de la vie, nous nous connectons au monde des 99 %.

Nous nous connectons à une émanation de Lumière sans bornes, infinie, invoquant le pouvoir infini de Dieu dans nos vies. Nous verrons alors quel pouvoir extraordinaire de transformation a été placé entre nos mains.

Les gens sont des miroirs

Imaginez un miroir qui refléterait tous vos défauts, toutes les pulsions réactives que vous êtes venu corriger dans ce monde. Imaginez maintenant que vous brisiez le miroir en mille morceaux, chacun reflétant un aspect négatif de votre nature. Supposez alors que vous ayez dispersé toutes ces pièces.

Devinez quoi ? Toutes les personnes négatives dans votre vie, toutes les situations négatives et les obstacles que vous affrontez ou dont vous êtes les témoins en regardant les actualités, tous les défauts que vous voyez chez les autres, sont des morceaux de ce miroir. Chaque fragment reflète un aspect différent de notre propre caractère.

Quand vous réparez un aspect de votre caractère, un morceau du miroir reflète cette transformation. Vous commencez à voir les aspects positifs des autres. Les choses commencent à s'améliorer, les gens deviennent plus gentils, plus attentionnés, plus vrais et certains des aspects négatifs du monde extérieur changent de manière très tangible.

Rappelez-vous que tout dans votre vie a une seule et unique raison d'être : vous donner l'occasion de changer.

La transformation est le seul moyen d'apporter des changements positifs dans votre vie et dans ce monde. Cessez de gaspiller votre énergie à accuser les autres. Commencez votre transformation intérieure. Cherchez les situations inconfortables et fuyez la facilité. La Lumière ne jaillira que des tempêtes et des eaux troubles de la vie. Pourquoi ? Parce que les mers houleuses déclenchent des réactions.

Et effectivement, vous allez vivre des turbulences pendant un certain temps. Rien ne vous sera épargné. Mais si vous restez convaincu qu'il ne s'agit que d'un test et que vous ne réagissez pas, la mer se calmera rapidement. C'est là que vous prendrez toute la mesure du pouvoir de la Kabbale, que vous ferez l'expérience de la Lumière extraordinaire qui essaie de vous atteindre et vous offrira tout ce que vous avez toujours désiré depuis le début des temps.

Nous en arrivons donc au douzième principe de la Kabbale :

Principe Douze :

Les défauts que vous voyez chez les autres ne sont que le reflet de vos propres défauts. Ce n'est qu'en changeant vous-même que vous constaterez un changement chez les autres.

Une fois que tout a été dit et fait

Si vous avez des difficultés à vous rappeler toutes les leçons de ce livre, vous serez rassuré d'apprendre que la Kabbale nous a offert cette perle de sagesse qui contient en elle tous les autres principes. Il s'agit du secret magique suivant :

**« Aime ton prochain comme toi-même.
Tout le reste n'est que commentaires.
Alors commencez votre apprentissage. »**

*Lorsque l'on demanda à Jésus : « Maître, quel est le plus grand commandement de la Loi ? », Jésus répondit : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. C'est là le plus grand et le premier commandement. Un second lui est égal : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. En ces deux commandements tient toute la Loi, et les Prophètes. »
(Matthieu 22:36-40, Bible du roi Jacques)*

Le treizième (et dernier) principe de la Kabbale de ce livre offre un cadeau spécial. Il contient tout le reste.

Principe Treize :

« Aime ton prochain comme toi-même. Tout le reste n'est que commentaires. Alors commencez votre apprentissage. »