

Le Pouvoir de la Kabbale  
Rav Berg  
Editions J'ai Lu - 2022 - résumé de livre

Le désir et la Lumière

Le désir est de quoi est fait l'être humain. C'est ça raison d'être. Il y a 3 niveaux de désirs :

- 1<sup>er</sup> niveau : manger, dormir, se loger, sexuel
- 2<sup>ème</sup> niveau : honneur, pouvoir, prestige, gloire, domination d'autrui
- 3<sup>ème</sup> niveau : sagesse, savoir, réponses aux questions

Dans la Kabbale, le désir est qualifié de « Vase ». Nos désirs appellent au besoin impérial d'être assouvis, comme si nous n'avions plus notre libre arbitre. L'objet de notre désir sont tous des boîtes à bonheur avec des emballages différents, résumé en un mot : Lumière !

La Lumière du Zohar contient toutes les formes de réalisations et de plaisirs qu'une âme puisse désirer : joies du sexe, manger du chocolat, santé, prospérité, être parent, notre voie intérieure, les bonnes opportunités, etc... Nous aspirons à la réalisation permanente de nos désirs et c'est ce flux infini de contentement que le Zohar définit comme la Lumière.

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 ?

Le Rideau

Notre existence est divisée en deux mondes, celui des 1%, notre monde physique, et tout le reste, le monde des 99%.

Monde des 1 % : (Ténèbres)	Nous réagissons aux événements extérieurs L'accomplissement est éphémère Nous sommes des victimes qui souffrent des actions des autres et du hasard Nos désirs sont la plupart insatisfaits
Monde des 99% : (Lumière)	Ordre absolu, Lumière spirituelle infinie Monde d'action plutôt que de réaction De la source, semence, du monde physique Accomplissement total, joie sans fin Dimension dans laquelle nous pouvons mettre en œuvre un changement positif durable qui se manifestera dans les 1%

Ainsi, le secret de la réalisation de soi est de se connecter au monde des 99%.

La Création, le Bing Bang et la nature divine

Avant le temps, avant toute chose, qu'il n'y avait qu'une seule chose : l'énergie. Cette énergie sans limite emplissait tout. Elle était la seule réalité. Cette énergie avait une seule impulsion :

- ⇒ Partager sans fin
- ⇒ Donner continuellement
- ⇒ Donner sans s'arrêter
  
- ⇒ Partager quoi ? Elle-même (partager son essence)

Cette énergie est l'accomplissement infini, une joie sans borne, une sagesse sans limite. Elle est la Lumière et aussi *la Cause Primordiale*.

Pour se partager, il faut être deux, afin de recevoir. Ainsi, la Lumière a créé un récipient, un « Vase », caractérisé par le désir infini de recevoir. Le Vase est appelé *L'Effet Primordial*. A chaque désir de partager de la Lumière correspondait un désir équivalent de recevoir du Vase. La Cause, l'Effet.

Le Vase c'est : le désir de recevoir, l'humanité, les milliards d'âmes.

La Lumière n'est pas Dieu, mais la force qui émane de lui.

La Création du vase, c'est-à-dire du désir de recevoir, est la seule Création qui ait eu lieu, ex nihilo.

Tout va pour le mieux, la Lumière partage, le Vase reçoit. Tout est parfait et plénitude...

Puis... à la manière d'un verre qui se réchauffe au contact de l'eau chaude, le Vase a hérité de la nature de son Créateur, l'ADN de Dieu. Cette nature, c'est le désir de partage et de devenir une cause dans le processus de la création :

- ⇒ D'être le créateur de sa propre destinée
- ⇒ De partager la plénitude
- ⇒ D'être la cause et non l'effet

Un nouveau désir est né dans l'humanité, la plénitude n'est plus, car ce nouveau désir est inassouvi. Le Vase n'a personne avec qui partager. Cela crée le « pain de la honte », le sentiment de ne pas mériter ce que l'humanité reçoit.

Ainsi... il n'y avait qu'une seule solution... le Vase a CESSÉ de recevoir la Lumière. Il a opposé une résistance à la Lumière. A cet instant précis, la Lumière s'est retractée, 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 moment cataclysmique qui a donné naissance au temps et à l'espace. Les scientifiques le nomment Big Bang. C'était il y a 15 milliards d'années.

L'espace, le temps et les galaxies étaient créées...

Cependant, il était impossible pour le vase/humanité de trouver et propager sa propre lumière tant que la Lumière du créateur illumine tout. La Lumière s'est ainsi masquée avec un rideau afin de créer le monde des ténèbres (le nôtre !). Ce rideau a 10 épaisseurs, ce sont les 10 séphiroths de l'arbre kabbalistique. Le seul vestige de la Lumière dans notre monde est la veilleuse. Cette veilleuse est la force vitale de l'humanité.

	Rideau	
Monde infini	≠	Monde fini
Lumière	≠	Obscurité
Intemporalité	≠	Illusion de temps
Ordre parfait	≠	Chaos
Globalité et union	≠	Espace, fragmentation, lois de la physique
Plénitude	≠	Manque
Dieu est réalité	≠	Absence de Dieu et athéisme

Au moment de l'éclatement du Vase, il s'est divisé en deux forces spirituelles, masculine et féminine, puis en une infinité de fragment d'âme. Ainsi, toute chose dans la création a une âme, dont l'intensité, c'est-à-dire son désir de recevoir la lumière (Joie, bonheur, sagesse, réalisation de soi, etc...) varie. La Lumière a donc été cachée par le rideau pour que chaque âme surmonte le dilemme du pain de la honte, c'est-à-dire pour devenir la cause de sa propre lumière.

L'observation du monde des 99% nous permet de voir que la Lumière a 4 attributs, dont nous avons hérités et que nous devons exprimer pour venir à bout du pain de la honte :

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

Dans notre monde physique, ces 4 qualités, s'incarnent en un seul comportement : **ETRE PROACTIF**  
Le Vase, et donc l'humanité du monde des 1% est réactif :

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

La source de tout comportement réactif n'est autre que le désir de recevoir.

**Ainsi, la mission du Vase est de se transformer d'une force réactive en une forme proactive : c'est la véritable définition du terme *transformation spirituelle*.**

Le big bang spirituel : chaque fois qu'une satisfaction provient de l'extérieur, notre âme applique une résistance pour éviter le pain de la honte, l'obscurité est inévitable.

L'alternative spirituel est donc de choisir nous-mêmes de résister à nos impulsions réactives. *Ce n'est que nous faisons lorsque nous prenons conscience d'une situation, que nous résistons, et que nous agissons proactivement sans réagir, que la transformation a lieu.* A cet instant, nous entrons en contact avec le monde des 99%.

#### La formule de transformation

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\*

\* (être la cause, le créateur, avoir le contrôle et partager)

#### L'adversaire

Il est bien réel et dispose d'une grande force. Il porte différents noms : Lucifer, Belzébuth, Mr hyde, Satan. Et dans nos vies, la force de Satan se manifeste sous forme d'Ego.

Satan nous fait croire que nous sommes les victimes de forces extérieures et des actions des autres. Notre égo est nos peurs, notre insécurité, nos doutes, notre angle mort.

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 pour ajouter quelques lettres à son génome : « pour soi-même ». C'est le gène de l'égoïsme. Ce désir de recevoir pour soi ne laisse rien aux autres, tel un trou noir dans l'espace, il absorbe tout, même la Lumière spirituelle ne peut pas lui résister.

Toutes les pensées *claires* nous enjoignent à réagir à une situation proviennent de l'adversaire. Si une pensée n'est qu'un chuchotement *diffus*, c'est qu'elle vient du monde des 99%.

- ⇒ Les pensées de l'adversaire se manifestent sous forme d'esprit rationnel, logique et d'égo
- ⇒ 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.

#### Le temps

Le temps est une illusion qui sépare l'action de la réaction ou la cause de l'effet. Le temps existe pour permettre le libre arbitre, car si après chaque action il y aurait la conséquence immédiatement, nous deviendrions que des animaux bien dressés.

Nous réagissons au temps.... Alors que nous devrions ici également « résistez » afin d'en devenir le maître.

L'adversaire utilise le temps contre nous en retardant ou avançant l'effet d'une bonne ou mauvaise action afin de nous leurrer (par exemple en effectuant une bonne action et juste après un événement douloureux arrive. Nous allons donc penser que nous avons mal agi alors que cet événement n'est que l'effet d'une action réalisée bien avant).

De plus, quand nous utilisons un comportement proactif, l'adversaire utilise le temps contre nous en installant le doute. Si nous réagissons à ce retard, nous perdons.

Nous sommes venus sur terre pour évoluer spirituellement et le changer. Tout changement engendre naturellement une résistance, des obstacles, des conflits.

### L'espace

L'espace est l'autre arme de l'adversaire. Ainsi, l'effet d'une action peut ne pas directement retomber sur nous, mais sur notre famille, ou dans un autre domaine de notre vie (un vol d'argent engendrera par exemple une maladie).

L'espace et le Temps sont des armes utilisées par l'adversaires, l'Ego.

### La résistance

Nous sommes dotés du libre arbitre afin de résister au flux d'énergie directe et de la réalisation immédiate de nos désirs.

Céder à un comportement réactif provoque une intense lumière qui ne dure pas (=une satisfaction longue et éphémère). C'est la course sans fin à la dopamine et à l'assouvissement du désir suivant.

Résister, donc être proactif, crée une Lumière douce et continue (=satisfaction douce et durable), dont son arrivée peut être retardée par l'adversaire. Résister, c'est être dans la maîtrise de ses émotions (et pas les nier). C'est donc d'être conscient de ce qui se passe (exemple, une situation me mets en colère) et dans mon libre arbitre je choisis d'y résister et d'agir différemment.

Résister n'est pas nier ou supprimer (par exemple une émotion). Résister, c'est être pleinement présent et conscient de l'émotion et par la force du libre arbitre choisir d'agir et fonction de ce qui est juste (et non de réagir).

Si nous nous adaptons simplement à une situation, nous perdons (car nous réagissons en tant que victime).

Si nous voyons que nous passons d'un état réactif à un état proactif, en conscience donc, nous gagnons ! 😊

La joie de l'obstacle. Plus celui-ci est grand, plus nous pouvons nous réjouir. Car plus ce dernier est grand, plus l'envie de réagir est impérieuse, ainsi plus la résistance à exercer doit être importante et plus cette dernière est importante, plus nous révélons de Lumière dans nos vies.

*Ajout personnel qui ne provient pas de ce livre. L'acte de résistance demande de la Force et cette force n'est pas mental. Je ne résiste pas avec ou depuis ma tête. Je résiste avec ma Force d'Etre, ma Force vitale située dans mon bassin et directement nourrie par mon âme. Ainsi, le point d'appui de l'acte de résistance est cette Force, tout en étant en présence et conscient. C'est pour cela que l'état de vigilance-présence permanent dans nos vies est important afin de saisir chaque occasion de passer d'un état réactif à un état proactif.*

C'est ce contre quoi il est le plus difficile de résister que nous devons lutter.

Voici quelques exemples de résistances :

- Résister à son égo
- Résister à son égo inversé. Se préoccuper de ce que les autres pensent de nous est un comportement réactif.
- Résister à la paresse (la procrastination)
- Résister à la tentation de juger
- Résister à l'égoïsme (résister à l'envie de se torturer, de s'inquiéter de sa situation, de stresser, etc...)

- Résistez à l'auto-complimentation (après un succès, une bonne action)
- Résistez aux pulsions négatives (dire du mal des autres)
- Résistez au besoin de tout contrôler
- Résistez à la culpabilité et à la honte
- Résistez aux attentes et aux espoirs. Résistez à la déception
- Résistez au manque de confiance
- Résistez à l'égoïsme
- Résistez au sentiment d'insécurité
- Résistez à l'embarras et à l'humiliation
- Résistez au besoin d'être admiré
- Résistez au doute

### Le tikkoun

Tikkoun signifie réparation. On peut voir cela comme le karma.

Le Zohar explique que les aspects de notre nature qui nous contrôlent sont 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

Tout cela est généré par notre égo. Ce sont les chaînes qui nous retiennent et nous empêchent d'avancer.

### Le pouvoir de la certitude

D'après la Kabbale, c'est la conscience qui crée notre réalité. Nous recevons ce que nous désirons. Si nous ne sommes pas sûrs, nous recevons, l'incertitude. Si nous réagissons aux crises en nous inquiétant et pensant de manière négative, nous augmentons le risque d'une issue douloureuse.

Voici les conseils des maîtres qui nous ont précédés :

#### **« Cessons de nous considérer comme des victimes »**

Nous devons assumer la responsabilité des événements négatifs qui surviennent dans nos vies et admettre que nous en sommes la cause. Nous devons réaliser que nous seuls, à travers nos actions précédentes, nous 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.

### 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 spirituelle 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. »