

par Laibl Wolf / fr.chabad.org



Nous habitons un monde multidimensionnel. Sur le plan horizontal, il y a la longueur, la largeur et la profondeur. Sur le plan vertical, nous traversons des degrés parallèles de conscience ou d'altération de la conscience, le plus commun de ces derniers étant l'état de rêve lors du sommeil.

Les quatre lettres hébraïques qui forment le nom de D.ieu connu comme Y, H, V, H (Youd, Hei, Vav, Hei) représentent également ces différentes dimensions. Il est intéressant de remarquer que, dans ce nom, se trouve une lettre doublée (H – la lettre Hei) et qu'il y a une similarité graphique entre la lettre Y (le Youd) et V (le Vav). Cette similitude est d'ailleurs présente aussi bien dans l'écriture hébraïque que latine.

Les « doubles » sont d'ailleurs bien plus présents dans l'univers que la théorie des probabilités ne l'admettrait. Le corps humain possède deux pieds, deux mains, deux yeux, deux narines, deux hémisphères du cerveau, etc. Le monde est structuré en « haut et bas », « droite et gauche », « positif et négatif », « mâle et femelle », etc. Cette dualité provient du nom de D.ieu, marqué lui-même par la dualité.

Le premier Hei du Nom se rapporte au plan spirituel de la forme. Le second Hei se rapporte au plan matériel correspondant, que nous percevons comme étant le monde fini. Le Youd – qui, en hébreu, est la lettre la plus petite – désigne la divinité, et la lettre Vav (qui, en hébreu, est formée en étirant un Youd vers le bas) exprime le flux de divinité depuis les dimensions spirituelles les plus éthérées vers le domaine du temps et de l'espace : le monde de notre vécu et de notre ressenti quotidiens. **Lire la suite**

La 'Hassidout nous enseigne que D.ieu a transformé le spirituel en matériel et que notre rôle est d'inverser le processus et de ramener le matériel au spirituel. Nous accomplissons cela en élevant le second Hei au niveau du premier Hei.

L'une des manières à travers lesquelles nous faisons cela est en mangeant. La Kabbalah enseigne que la source spirituelle de la nourriture doit être supérieure à celle de l'être humain. C'est en effet la nourriture qui nous sustente, et non l'inverse. Nous puisons dans son énergie spirituelle pour vivre. Cependant, l'être humain a la capacité d'agir comme « levier » de la création : en « empruntant » l'énergie de la nourriture, nous pouvons l'élever à un plan supérieur en l'utilisant avec sagesse, c'est-à-dire dans un comportement visant à préserver et à développer le progrès spirituel de la création. Mais si cette énergie latente dans la nourriture est utilisée à mauvais escient, en causant souffrance, destruction, division et égoïsme, elle est alors dégradée.

À ce stade du développement du monde, le premier Hei, le domaine spirituel, est dissimulé. Mais un temps viendra où ce Hei sera révélé aux yeux de chair, et, en même temps, la double nature du monde sera réconciliée. Tous les « doubles » reviendront à un état d'unification et d'unité.

CONSEILS PRATIQUES : L'addiction à la nourriture, comme toutes les addictions, a une base

spirituelle. Elle est basée sur l'impulsion égotique de la recherche du plaisir, caractéristique de la Nefech HaBahamit (notre être spirituel inférieur). L'antidote à cela est de puiser dans notre force et notre discipline (Guevourah) et de laisser jaillir notre compassion pour l'étincelle divine qui est en nous et qui est actuellement emprisonnée dans les Kelipot (les « Écorces », un contenant spirituel qui emprisonne la lumière divine) à travers l'abus de nourriture. La discipline dans l'alimentation est l'un des enseignements principaux de la Kabbalah.

MEDITATION : Prenez un morceau d'un de vos aliments préférés. Ne l'avalez pas d'un trait, mais mastiquez-le le plus longtemps possible, en savourant son goût et sa texture. Associez le plaisir que vous ressentez à la conscience d'être en train d'élever cette nourriture. Un bon exercice méditatif à faire chaque jour est d'évoquer mentalement, juste avant de se mettre à table, une mitsva, une bonne action, que ferez peu après avoir mangé, à travers laquelle vous élèverez donc les étincelles de sainteté présentes à l'état latent dans votre nourriture.