

## **Le « Cleanning » : Faire le ménage chez soi !**

Qu'avons-nous vu dans la porte Beth ? Quoi de nouveau ?

Son titre :

*As-tu préparé ta demeure, Beth, pour que puisse s'y développer le discernement, Bina, et enfanter le Yod ?*

*L'essentiel de cette porte étant de faire du vide, passer au désencombrement.*

Je parle de désencombrer et nous sommes face à une porte apparemment très encombrée.

En fait, si cette porte semble particulièrement remplie, c'est d'une part, que nous reprenons à cette occasion tous les travaux postés dans les modules de présentation de notre travail.

D'autre part c'est le point de démarrage de tout le processus qui suit.

Et si tu lis ce texte et que tu en appliques les consignes tu comprendras en quoi c'est le point de nos essentiels pour avancer et retrouver la porte Aleph que nous avons juste entrouvert.

En fait la porte Beth est autant une porte de bilan, que de programmes de changement qui vont nous accompagner tout au long du compagnonnage de soi et plus tard dans les journées de formations en présentiel.

Un programme en mouvement pour nous donner une idée des sujets entrant dans la formation en coaching existentiel.

Il est évident que vu l'ampleur du programme celui-ci ne se fera pas en une année.

**Attention ce texte est long, il ne s'agit pas d'un texte à lire mais une étude suivie d'action.**

Mieux encore, d'application, être appliqué à la tâche à l'exemple du nettoyage de printemps. Plus encore y mettre du sacré à l'exemple du nettoyage de nos maisons durant la fête de Pessah.

**Le télécharger ce fichier pour y travailler et non simplement lire.**

Si tu me dis, mais j'ai déjà lu ce texte, où j'ai déjà fait ce travail. Permits-moi de te demander, si tu as déjà balayé et ranger ta chambre la semaine dernière, alors pourquoi recommencer ? Qui peut dire j'ai déjà nettoyé mon âme jusque dans ses petits recoins ?

**A notre stade, de la porte Beth, il s'agit aussi de faire au le point avec soi-même. Cela se nomme, hehbon hanéfèche, le bilan de mon âme.**

**Tu trouveras dans le cœur de nos enseignements des outils qui viendront t'aider tout au long de l'année pour t'aider à te débarrasser des encombrant de ta maison extérieure comme intérieure et d'affiner le processus de connaissance de Soi, des autres et de « l'Un connu ».**

Cet exercice prend place ici dans le module compagnonnage de soi de la porte Beth qui signifie en premier lieu « maison ».

Il est comme beaucoup d'autre exercice un outil permanent sur lequel nous aurons à revenir toute notre vie.

Imaginez une maison ou une ville qui entasse ses poubelles !

Le plus est, il n'y a pas que les poubelles qui encombrant notre vie.

Il s'agit ici de se débarrasser de ces encombrants qui nous ralentissent dans notre processus d'évolution ou d'éveil, nous bloquent ou tout simplement prennent trop de place.

Nous sommes conservateurs de tant de choses que la maison risque de devenir trop étroite. Pense au différents signifiant de maison, il s'agit certes de notre espace vitale, de nos objets inutiles, de nos objets transferiels, mais aussi de nos activités, du temps que nous y passons, de nos relations toxiques, de nos pensées, de nos croyances

limitantes, nos attachements, de nos attentes utopiques... Faire le tri des habitudes qui rendent notre vie redondante. Nos vies sont construites sur des habitudes, le plaisir du connu, mais aussi des gentilles petites addictions cachées, comme le sucre, l'alcool... La liste est longue ! Nous aussi là encore à découvrir des outils d'accompagnement pour les changements d'habitude, mais sachez déjà que pour se débarrasser d'une mauvaise habitude, plutôt que de lutter contre, cultiver une action contraire... Plus difficile encore à changer ; les croyances. Nos comportements sont conduits par nos croyances, la vie elle-même se construit sur nos croyances. Découvrir ses croyances limitantes et apprendre à changer de paradigme. Là aussi tout un programme de toute une vie. Nos croyances créent aussi la résistance au changement « ex je suis comme ça, je ne peux pas changer... Je n'y arriverai jamais... je suis ... je suis... identification entre le comportement et l'être... Je m'installe dans cette croyance identitaire Je suis trop timide, je suis né pour vivre ces épreuve, la preuve, est que je les vie sans arrêts et c'est toujours la même histoire... etc.

Il s'agit de faire le ménage pour découvrir ses essentiels, faire du vide de l'ancien, pour acquérir du nouveau. En parlant de lumière, ça te viendrait à l'idée de poser de nouveaux lustres sur les anciens ?

Intéressant toutefois de voir combien et pourquoi nous sommes autant attachés à ces objets, ainsi que des difficultés que nous avons pour nous en débarrasser.

Et s'il n'y avait que les objets qui nous encombrent ! Que dire de ces objets immatériels qui encombre notre esprit. Le temps gaspillé à l'inutile, prise de têtes, passe-temps, jeu psychologique...

Face à nos pensées encombrantes, dans l'esprit de la causalité :  
Cherchez la cause...

Une mauvaise expérience, une trahison, une contrariété, une injustice, un besoin de reconnaissance, d'appartenance, ... Ça soigne ? Oui, mais on est souvent attaché à ses pensées plus encore que nos objets.

As-tu remarqué **que parfois** connaître la cause ne fait que justifier ou renforcer l'effet ?

Dans ces cas, ne nous faut-il pas sortir des équations de la causalité et aborder une autre vision de nos symptômes ?

Celle du sens par exemple, non pas le pourquoi mais le pour-quoi de ces pensées envahissantes. Qu'est-ce qu'elles veulent que je comprenne ?

**Pourquoi est-ce aussi difficile de faire le nettoyage chez soi et en soi ?**

**N'y aurait-il pas identification entre ce que l'on a et ce que l'on est ?**

Nous donnons à ces objets une valeur spirituelle, psychologique, financière... Tous les prétextes sont bons pour les conserver, et puis le temps bien sûr ! Pas le temps, je verrai plus tard !

Ah ce sacré temps ! La fameuse **procrastination** qui nous fait remettre à plus tard. Et pendant ce temps qui passe, les choses à faire s'entasse dans notre dossier, « à faire ».

Tu sais tout ça ! C'est du classique... La question n'est pas de savoir, juste de faire, commencer juste à faire... Maintenant.

Se débarrasser des encombrants est une démarche volontaire et réfléchie, qui demande du courage, mais qui demande aussi **de donner sens et motivation** à l'action, **un lâcher prise** pour renoncer au superflu, à nos attachements, nos croyances, nos peurs...

Et comme tu sais, nous avons plusieurs niveaux de sens du **plus vital, au plus essentiel...**

As-tu lu le texte sur la symbolique de la lettre Beth ou écouté la

vidéo ? Sinon, faites-le avant de te lancer dans les exercices... tu mettras ainsi du sacré dans ton nettoyage.

Travailler sur l'attachement à nos objets nous permet de connaître nos véritables besoins, nos véritables manques, nous débarrasser de nos besoins superficiels, de la sophistication sociale.

Privilégier ce qui est essentiel et simplifier au maximum notre vie de ce qui nous encombre. Découvrir la notion de satisfaction du « **simple** » « *Jacob était un homme simple assis sous la tente* » Genèse 25, 27...

### **1\_ Commençons par quelque chose de très pragmatique.**

T-es-il possible de lister tous ces objets inutiles qui seraient bien mieux ailleurs que dans tes armoires ?

A la liste ! Encore une liste à classer dans « A faire » ! Alors arrête ta lecture ici.

Regarde autour de toi un objet inutile et sans valeur... Leve-toi et jete le puis revenez à l'exercice !

C'est fait ? Non ? Tu lis encore ou tu te dis ok plus tard, je ne suis pas à l'école. Pourtant c'est juste un simple geste qui ne te coûte rien.

**Juste une décision !!!** A toi de voir pourquoi non !

Oui c'est fait ? Bravo tu es passé à l'action. Qu'est-ce que ça t'as fait ?

Difficile ? Qu'est-ce qui a bloqué ? Sinon le temps de la décision ? Tu t'es peut-être dit, Ok j'ai compris, « c'est pas urgent », **je vais** le faire plus tard **après**... Voilà ce qui bloque la décision, la volonté.

Je viens de faire l'exercice, j'avais dans une armoire de ma cuisine un vieux pot d'une sorte de marmelade hyper sucré pour des gâteaux.

D'abors je ne cuisine pas de gâteau, en plus j'évite tant que possible les aliments trop sucrés. Pourquoi j'ai gardé ce pot, peut être pour le donner à quelqu'un d'autre. Je viens de le jeter. Et si je te dis que je

me sens plus léger, tu me crois ? Non pas du fait de ne pas l'avoir mangé, juste que à chaque fois que j'ouvre mon placard je n'ai plus ce fichu pot à me dire qu'est-ce que j'en fait 😊

Prend maintenant un objet inutile mais difficile à s'en débarrasser. Pourquoi est-ce difficile ? Apprend à découvrir tes attachements, ce à quoi tu donnes de la valeur...

Pour exemple, je suis très attaché aux livres, j'en ai de partout chez-moi dans mon bureau, à ne plus savoir où les ranger. J'en ai même fait un métier puisque je suis devenu libraire.

J'ai commencé le travail de tri, entre ceux que je ne relirai certainement plus, ceux que je n'ai pas lu et que je ne lirai certainement pas, quant à ceux qui restent, je sais pertinemment que je n'aurai pas assez de temps pour tous les lire. A part les livres et les dossiers que je stock dans mon ordinateur, je n'ai rien qui encombre mon espace. Conclusion de mon attachement au livre, mon attachement à la connaissance.

**Pourtant je sais** que je ne pourrais pas emmagasiner toutes les sciences du monde, ni toutes les sagesses.

J'ai pris la sage décision de vendre le maximum de mes livres à ma librairie et sur Amazone.

**Pourtant, mes murs sont encore tapissés de livres.**

Depuis plus d'un an je travaille sur les connaissances que j'ai en moi, dont certaines viennent du plus profond de moi-même. C'est ainsi que progressivement je me détache de certain livre pour retrouver à lire dans la librairie de mon inconscient. Je garde mon attachement à la valeur « la connaissance », je change de stratégie...

**Faisons ce travail en conscience, puis reprenons notre roue de la vie, analysons à nouveau nos manques, nos insatisfactions, puis nos objectifs... quelque chose a changé ?**

Attention, je ne dis pas qu'il faut se débarrasser de tout et vivre comme des SDF.

Non, c'est juste un principe à poser en conscience. Il faut juste choisir en conscience ce que je garde et ce que je vide pour faire de l'espace dans mon espace vital et à l'intérieur de moi...

Imaginez que vous émigrer vers un autre pays ou que vous devrez vivre dans un espace plus petit...

Bon ! Nous sommes d'accord, ce n'est pas un exercice d'un jour... Pas besoin de faire une liste, elle serait trop chronophage... Juste commencer chaque jour à être observateur de ces objets qui encombre et ... Jeter, donner, vendez... « **Just to do** », **Juste le faire** comme le dise les managers.

## **2\_ Avançons maintenant du côté spirituel et sacré.**

Reprenons l'idée du vide dans la vidéo « logothérapie et stimitsoum » et intégrons que sans le vide, pas de place pour le renouveau, le changement, le mouvement, bref la vie... Pas de plus non plus pour autre que soi, ou pour la Présence.

La partie kabbale existentielle sur le Beith nous permettra d'intégrer d'autres aspects beaucoup plus profonds que notre attachement aux objets.

Nous découvrirons qu'il y a un rapport entre ce qui encombre et les écorces (Klipoth) qui nous ralentissent dans le chemin vers l'éveil. Ce sont comme des boulets que nous trainons attachés à nos pieds tout au long de notre marche.

Et si la maison est un jardin, vous savez parfaitement qu'il nous faut nous débarrasser des mauvaises herbes jusqu'aux racines, ceci avant même de labourer notre jardin... « **et nous préparer à l'ensemencement de nos graines de sens** »

Et si nous avons besoin de faire du feu dans notre cheminée, ne faut-il pas commencer par ramoner ? C'est comme pour le feu spirituel. Si nous souhaitons être éclairé par la lumière (OR) du shéfa (l'influx) divin, avoir la vision claire, l'entendement sain, ne faut-il pas **ramoner nos canaux** ? Je parle ici des canaux entre les Sephiroth que je développe dans notre enseignement sur l'Arbre de Vie.

Et c'est là que me vient cette phrase de management « un escalier se nettoie en commençant par le haut. Oui pour donner sens à cet exercice, ne faut-il pas commencer par ce qui nous encombre dans la tête ? Ces pensées redondantes, nos rancunes, nos croyances limitantes, nos convoitises...

T-est-il possible de **lister tes pensées, tes peurs ou croyances qui t'empêchent d'avancer.**

Oui une liste ! Mais celle-ci est nécessaire pour notre avancement... Là l'exercice est plus ardu. Mais impossible d'en faire l'économie si tu veux vraiment faire un travail sur toi. D'autant que la prochaine porte de demandera d'être au clair là-dessus, ce sera la surprise du passage au désert en porte Guimel.

Quant au futur compagnon thérapeute... Ceux qui sont en formation professionnelle, c'est certainement la première chose qu'ils auront à traiter. Là encore **les outils d'accompagnement au changement** que nous développerons dans notre école prendront tous leurs sens. (Changement de croyances, recadrage de sens, vision perceptuelle, dissociation, ancrage, changement d'histoire de vie, acte symbolique, lâchez prise, le souvenir du futur... Les forces de vie..., ... pour n'en citer que quelques-uns...) Une nouvelle liste pour les modules « boîtes à outils »

Nous avons 1 an devant nous pour les aborder avec la particularité de notre approche qu'est la vision vers le sens...

Toutefois en Coaching Existentiel, comme en Logothérapie,



n'oublions pas que l'outil essentiel reste le logos... La parole qui émerge dans l'intelligence de l'instant... Et cette intelligence ne prend que celui qui a fait son vide intérieur, autrement il s'écouterait lui-même mais n'entendrait pas le compagnon silencieux en lui. Se taire Jusqu'à se laisser entendre une parole furtive qui fait sens ou une voix intérieure, se laisser dire ce qui se dit ... et vite avant que cela ne s'évapore la retransmission par l'écrit. « La parole et l'écrit ».

Ce sera notre prochain thème d'exploration, l'écrit...

Le tout sous un support donné par les enseignements en kabbale existentielle que nous partagerons.

Nous irons aussi glaner des fruits de sagesse du monde...

Mais attention ! La démarche n'est pas philosophique, chaque pas vers une nouvelle connaissance devrait nous mener vers une décision précise (**Voir les 8 critères d'objectif**) qui engendre une action précise... (**Voir l'équation du changement**)

N'oublie pas que la lettre Beth est ouverte vers le futur\* voir le module kabbale existentielle.

C'est un exercice difficile à faire en auto-coaching, certes, mais pour l'instant il n'est question que de prendre note, **faire son auto-bilan...** Parfois ce ramonage des « mots » réduit les « maux »

Difficile aussi de prendre tout de flan, car la maison, c'est aussi son corps physique et ses encombrants...

Comment nous débarrasser d'une maladie dites incurable ?

Le meilleur exemple que j'ai pu avoir est celui d'Ester que je partage dans notre blog « **mourir vivante** » Alors que nous vivons autour de tant de gens qui sont des morts vivants.

### **3\_ qu'en est-il au niveau de son âme et ses différentes fonctions ?**

Nous avons appris que l'âme fonctionne un peu comme une poupée

russe à plusieurs niveaux.

1- Le « **néphech\*** », la psyché avec ses désirs, (son Yetser Ra, son besoin de recevoir, son égocentrisme, )... En relation direct avec les besoins du corps, et les besoins primaires de l'esprit. Bien que parfois nécessaire. Le nettoyage ici se fait par des approches de psychothérapie et de coaching classique. C'est aussi un travail dans ma relation à autrui ( Ben Adam la Havéro)

2-« **le Rouah** », l'esprit le souffle qui donne l'inspiration, mais qui est parfois court et réduit le flux du, « **le shéfa** » (l'influx spirituel). Le nettoyage se fait ici par des approches plus accès sur le besoin de sens, comme la logothérapie et le coaching existentiel. C'est aussi un travail de la relation à soi-même ( Ben Adam La Atsmo)

3-« **la néchama** », la partie la plus subtile de l'âme, la partie divine en soi qui nous ouvre à la transcendance. Cette partie ne peut être salie, toujours pur puisqu'elle est en quelque sorte divine, mais qui face à nos erreurs, s'entouré d'une écorce protectrice. C'est une force de vie spirituelle qui attend que nous nous débarrassions de ces «Klipoth » (écorce) pour nous donner de sa lumière. Le nettoyage se fait ici par une démarche spirituelle au niveau connaissance, comme nous le proposons avec nos enseignements de kabbale existentielle. C'est aussi un travail de notre relation au divin ( Ben Adam La makom).

La Kabbale existentielle n'est pas un enseignement rajouté en dichotomie avec l'approche pragmatique d'une formation classique. Ces modules ne traitent pas de kabbale classique mais des essentiels de la kabbale que j'ai sélectionnés qui sont en rapport avec le sujet de notre travail.

L'approche que je présente reste toutefois très pragmatique pour avoir une idée des réponses de cette tradition aux questions

existentielles. Cela reste une option, et le rythme de lecture t'appartient. De temps en temps je referai un rappel sur une vidéo ou une série de vidéo **comme c'est le cas des vidéos de Pessah.**

4- « **Haya** », la Vie, le principe de vie la plus universelle qui est en nous comme dans toute chose. Apparemment plus pragmatique mais qui nous ramène à notre responsabilité vis-à-vis du monde. Nous ne sommes plus dans l'espace réalisation de soi, mais du monde. Quel est notre rapport avec les encombrants du monde qui pollue et détruit notre Maison la Terre. Quelle est ma participation à ce nettoyage vital pour la demeure de ce qui est Vie, de l'air aux animaux en passant par l'humain. Quelle est ma participation à ce que ce monde soit meilleur. Après avoir travaillé sur soi jusqu'au Soi, nous sommes ici au niveau de notre mission, de notre projet-sens tel que nous le développons dans notre enseignement. Les annexes sont des divertissements en rapport avec le sujet traité. Vous avez aimé dans cette porte « le jour où je me suis aimé ».

5- « **Yéhida** » le principe unique ou tout est relié au « Un divin ». C'est aussi notre relation au principe unique à l'Un l'unicité de toute chose ou tout est lié. Un petit geste de notre part peut avoir des répercussions inimaginables dans le monde. Nos leçons sur la Kabbale existentielle, comme celle sur la physique quantique nous aideront à comprendre ce phénomène de l'unicité de toute chose. Le nettoyage ici serait le tsimtsoum de sa personnalité (personnalité 😊) **Pour ceux qui ont suivi nos cours, le Ani (je suis) qui s'inverse en Ain (rien) en relation avec le Ain-Sof divin.**

Tu comprends maintenant pourquoi ce travail de nettoyage n'est pas une petite affaire qu'on règle une fois pour toute ? C'est un travail permanent durant toute notre vie. Et si nous voulons accompagner

notre prochain à se désencombrer, combien faut-il alors le faire sur nous-même...

**Alors par quoi commencer ? Les objets ? Le corps ? L'âme ? La nature ? Mais puisque tout est lié, qu'importe ! L'un engendrera l'influx sur l'autre.**

Prenez exemple de l'enseignement du nettoyage des maisons juives à Pâques et de la symbolique du nettoyage de l'être... Vous avez 6 vidéos sur ce thème. Allez chercher dans les recoins de la maison le hametz (le levain) qui fait gonfler notre moi, ou qui nous gonfle... Prenez un peu de temps à lire ou relire ces vidéos en préparation au grand nettoyage... A chacun de le lire dans sa dimension universelle en attendant que j'y revienne au **printemps prochain\***.

Il nous restera aussi à apprendre ! Oui apprendre à faire le ménage autrement que... Un apprenti –sage... Pour atteindre le minimum de sagesse requis pour prétendre accompagner autrui.

Maintenant c'est à vous de décider !

On fait sa liste ? Laquelle ? ça entraîne quoi ? On jette un œil sur les vidéos ? On prend des notes ? On va s'enrichir du module Kabbale existentielle pour monter le niveau de motivation ?

Bon, je vous laisse. J'ai du nettoyage à faire... ;))

**Je vous retrouve dans vos commentaires. ..**