



## Mieux se connaître avec la Kabbale

**Des questions à vous poser pour chaque Sephirot représentant chacune des fonctions psychologiques en nous.**

### **Kether- inspiration transcendante**

- Avez-vous l'impression d'avoir une mission existentielle, un but supérieur à votre existence ?
- L'inspiration est-elle importante pour vous ? Y croyez-vous ?
- Avez-vous conscience que la volonté de l'Univers n'est pas la vôtre et que cela explique le fait que les choses n'avancent pas pour vous ?

### **Chokmah- sagesse et amour**

- Vous arrive-t-il d'avoir des idées fulgurantes, apparaissant comme dans un éclair (ce que les anglais décrivent comme des 'ah, ah' moments ?
- Reconnaissez-vous et acceptez-vous la sagesse que vous ressentez en vous-même ? la suivez-vous ?
- Ressentez-vous parfois l'impression d'être guidé et protégé par une force supérieure ?

### **Binah- Intellect**

- Considérez-vous que vos pensées et vos paroles engendrent la réalité ? Pouvez-vous prendre conscience de ces pensées pour devenir et être un penseur ou un orateur responsable ?
- Votre langage reflète-t-il une prise de conscience des valeurs supérieures ou les plus nobles de l'univers (amour- compassion- équité...)?
- Quelles mesures pouvez-vous prendre pour vous assurer que vos pensées et vos paroles sont guidées par ces valeurs transcendantes ?

### **Chesed- Empathie/Ecoute**

- Comment votre capacité d'attention à l'autre ou d'empathie se manifeste-t-elle au quotidien ?
- Pouvez-vous vous rappeler de moments où vous avez ressenti un sentiment de paix et de don de soi ? quels en ont été les effets ?
- Donnez-vous facilement de l'attention aux autres, les écoutez-vous, ou attendez-vous plutôt de recevoir avant de partager ?

### **Gevurah- Jugement/Critique**

- Êtes-vous prompt à juger ou à critiquer les autres ou exercez-vous une certaine retenue dans vos jugements ?



- Dans une relation, vous considérez-vous généralement comme celui qui donne ou celui qui reçoit ? Connaissez-vous un moyen d'équilibrer ces deux tendances ?
- Avez-vous conscience dans une situation donnée de choisir entre le bien et le mal ? Essayez-vous de justifier des choix égoïstes ou erronés ?

### **Tipheret- Créativité/art**

- La beauté joue-t-elle un rôle central dans votre vie ?
- Que faites-vous pour vous ouvrir à la beauté de la nature, de l'humanité, de l'univers,
- Etes-vous capable de reconnaître la beauté à l'intérieur de vous-même et de la laisser rayonner à l'extérieur ?

### **Netzach – Désir**

- Quelle empreinte souhaitez-vous laisser dans ce monde ? Que souhaitez-vous que les gens se rappellent vous ?
- Etes-vous mû par le désir d'imprimer votre marque sur la vie, de laisser un signe indiquant que vous avez existé ?
- Etes-vous conduits par vos désirs personnels ou savez-vous les maîtriser pour vous dépasser ?

### **Hod- Curiosité**

- A quelles fins acquérez-vous des connaissances ?
- Indiquez-vous la source de vos connaissances et vous abstenez-vous de voler les idées d'autrui ?
- Soignez-vous votre apparence pour faire bonne impression ou pour manipuler autrui ?

### **Yesod- Stratégie**

- Pourquoi vous levez-vous tous les matins ? De quoi est constituée votre force vitale ?
- Faites-vous le travail nécessaire pour bâtir des fondations avant d'obtenir des résultats ou êtes-vous plutôt intéressé par les résultats ?
- **Comment réconciliez-vous compassion et rigueur ?**

### **Malkhut- Responsabilité**

- Considérez-vous le travail de vos mains, de votre esprit et de votre cœur comme d'égale importance ?
- Que faire pour vous assurer que chaque tâche accompli correspond à votre mission de vie ?
- Avez-vous essayé de savoir si vous étiez destiné à une tâche particulière, et dans quel but ?