

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 1

Semaine 1 – Hessed

‘Hessed de ‘Hessed

La bonté dans la bonté

Explication:

Ici, la bonté apparaît dans sa forme la plus simple et la plus pure. C’est l’élan naturel du cœur qui pousse à donner, à accueillir et à faire une place à l’autre. Le ‘Hessed de ‘Hessed ne consiste pas seulement à être aimable, mais à vouloir profondément le bien. Il invite à retrouver une générosité sincère, libre et spontanée.

Question à se poser:

Mon cœur s’ouvre-t-il naturellement aux autres, ou suis-je parfois trop absorbé par moi-même pour voir leurs besoins ?

Exercice du jour :

Aujourd’hui, travaille la **bonté dans la bonté**. Pose un acte de générosité gratuit et discret, sans rien attendre en retour. L’objectif est d’apprendre à donner avec un cœur ouvert, sans calcul ni recherche de reconnaissance. Le soir, demande-toi si tu as donné avec joie ou seulement par devoir.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 2

Semaine 1 – Hessed

Guevoura de ‘Hessed

La rigueur dans la bonté

Explication:

La bonté a besoin de limites pour rester juste. On peut parfois trop aider, intervenir au mauvais moment ou prendre la place de l'autre au lieu de l'aider à grandir. La Guevoura de ‘Hessed enseigne la mesure dans le don : aimer avec générosité, mais aussi avec discernement. Une limite juste ne réduit pas l'amour ; elle le rend plus vrai.

Question à se poser:

Ma bonté répond-elle réellement au besoin de l'autre, ou me pousse-t-elle parfois à trop donner ou à trop intervenir ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **rigueur dans la bonté**. Dans une situation où tu aurais tendance à trop faire pour quelqu'un, retiens-toi légèrement et laisse-lui sa part de responsabilité. L'objectif est d'apprendre à aider sans envahir ni affaiblir. Cherche la juste mesure entre présence et respect de l'autonomie de l'autre.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 3

Semaine 1 – Hessed

Tiféret de ‘Hessed

La compassion dans la bonté

Explication:

La bonté doit être ajustée à la réalité de l'autre. La Tiféret de ‘Hessed introduit la compassion, la finesse et la justesse dans le don.

Il ne suffit pas de vouloir aider ; il faut encore comprendre ce qui serait réellement bon pour la personne. La bonté devient alors une véritable sagesse du cœur.

Question à se poser:

Ma bonté est-elle assez attentive et délicate pour répondre au besoin réel de l'autre ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **compassion dans la bonté**. Avant d'aider quelqu'un, prends un instant pour réfléchir à ce dont cette personne a véritablement besoin. L'objectif est d'apprendre à donner avec lucidité, délicatesse et justesse. Évite d'agir uniquement selon ton propre ressenti ou tes propres habitudes.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 4

Semaine 1 – Hessed

Nétsa'h de 'Hessed

La constance dans la bonté

Explication:

La vraie bonté ne repose pas seulement sur un élan passager. Elle se construit dans la durée, à travers la fidélité, la régularité et la présence répétée. Le Nétsa'h de 'Hessed enseigne à continuer de donner même lorsque l'émotion du début s'estompe. Une bonté constante devient une force stable sur laquelle les autres peuvent compter.

Question à se poser:

Ma bonté est-elle constante, ou dépend-elle surtout de mon humeur et de mon enthousiasme du moment ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **constance dans la bonté**. Choisis une petite habitude généreuse à maintenir avec régularité : prendre des nouvelles, aider à la maison, remercier ou prier pour quelqu'un. L'objectif est d'apprendre que la bonté se construit aussi dans la répétition et la fidélité. Commence aujourd'hui par un geste simple que tu pourras renouveler.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 5

Semaine 1 – Hessed

Hod de 'Hessed

L'humilité dans la bonté

Explication:

La bonté peut parfois devenir une manière de se mettre en valeur. Le Hod de 'Hessed vient purifier le don du besoin d'être vu, remercié ou admiré.

La vraie générosité reste humble et discrète. Elle cherche le bien de l'autre, sans faire de celui qui donne le centre de l'attention.

Question à se poser:

Lorsque je fais le bien, est-ce que je cherche seulement à aider, ou aussi à être reconnu et apprécié ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'humilité dans la bonté**. Rends un service discrètement, sans chercher à le faire remarquer ni à recevoir de remerciement. L'objectif est d'apprendre à donner pour le bien lui-même, et non pour l'image que cela renvoie de toi. Essaie de laisser ton geste parler sans avoir besoin de le raconter.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 6

Semaine 1 – Hessed

Yessod de 'Hessed

L'attachement dans la bonté

Explication:

La bonté véritable ne reste pas superficielle. Elle cherche à créer un lien sincère, stable et profond avec l'autre.

Le Yessod de 'Hessed transforme la gentillesse en présence réelle. Il enseigne qu'un geste de bonté prend toute sa valeur lorsqu'il nourrit la confiance, l'écoute et la proximité.

Question à se poser:

Ma bonté crée-t-elle un lien réel avec l'autre, ou reste-t-elle parfois extérieure et passagère ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille l'**attachement dans la bonté**. Prends un moment de qualité avec une personne importante, sans téléphone ni distraction, et écoute-la avec une véritable attention. L'objectif est d'apprendre à transformer la bonté en présence et en relation authentique. Fais sentir à l'autre qu'il est entendu, accueilli et réellement important pour toi.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 7

Semaine 1 – Hessed

Malkhout de ‘Hessed

La noblesse dans la bonté

Explication:

La bonté doit finalement devenir visible et concrète. La Malkhout de ‘Hessed fait passer les bonnes intentions du cœur à la réalité des actes. Une personne peut se croire généreuse, mais la vraie bonté se reconnaît à ce qu’elle accomplit réellement. Lorsqu’elle s’incarne, elle devient une bonté réelle, digne et féconde.

Question à se poser:

Ma bonté se traduit-elle réellement dans mes actes, ou reste-t-elle trop souvent au stade de l’intention ?

Exercice du jour :

Aujourd’hui, travaille la **noblesse dans la bonté**. Choisis une bonne intention que tu reportes depuis plusieurs jours et accomplis-la concrètement. L’objectif est d’apprendre à faire descendre la générosité dans la réalité et à donner du poids à ce que tu portes dans ton cœur. Va jusqu’au bout de cet acte avec présence, dignité et sincérité.