

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 36

Semaine 6 – Yessod

‘Hessed de Yessod La bonté dans l’attachement à autrui

Explication:

Le lien a besoin de bonté. Une relation sans générosité devient vite sèche ou utilitaire. Le ‘Hessed de Yessod enseigne une présence nourrissante : savoir prendre soin du lien, l’alimenter et le rendre vivant. L’attachement se construit sur une affection réelle, capable de chaleur, d’attention et de délicatesse.

Question à se poser:

Mon attachement s’exprime-t-il de manière affectueuse et généreuse, ou bien le lien manque-t-il de chaleur et de soin ?

Exercice du jour :

Aujourd’hui, travaille la **bonté dans l’attachement à autrui**. Fais un geste concret pour fortifier un lien important : un appel, une attention, une parole, un service ou une marque d’affection. L’objectif est d’apprendre qu’un lien se nourrit par des gestes simples, vrais et réguliers. Essaie de faire sentir à l’autre qu’il compte réellement pour toi.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 37

Semaine 6 – Yessod

Guevoura de Yessod

La rigueur dans l'attachement à autrui

Explication:

Toute relation saine demande des limites. Sans cela, le lien devient flou, dépendant, étouffant ou confus. La Guevoura de Yessod enseigne la clarté dans la relation : savoir ce qui est juste, ce qui ne l'est pas, ce qu'il faut poser et ce qu'il faut refuser. Un lien véritable a besoin à la fois de proximité et d'un juste espace pour respirer.

Question à se poser:

Mes liens sont-ils justes et équilibrés, ou deviennent-ils parfois excessifs, flous ou étouffants ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **rigueur dans l'attachement à autrui**. Repère une relation dans laquelle tu dois introduire plus de clarté, puis pose un acte simple allant dans ce sens. L'objectif est d'apprendre qu'un lien fort ne se construit pas dans la confusion, mais dans la justesse et le discernement. Cherche à respecter à la fois le lien et l'espace nécessaire à chacun.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 38

Semaine 6 – Yessod

Tiféret de Yessod

La compassion dans l'attachement à autrui

Explication:

Le lien authentique doit être habité par la compassion. Il ne suffit pas d'aimer ; il faut aussi savoir ressentir la peine de l'autre, porter avec lui une part de son fardeau et lui répondre avec délicatesse. La compassion donne au lien sa profondeur, sa beauté et sa vérité. Elle empêche l'attachement de rester superficiel ou centré sur soi.

Question à se poser:

Mon attachement sait-il accueillir la fragilité de l'autre, ou bien recule-t-il lorsque le lien devient exigeant ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **compassion dans l'attachement à autrui**. Offre ton aide ou ton soutien à une personne avec laquelle tu es lié, en cherchant à soulager réellement l'une de ses difficultés. L'objectif est d'apprendre qu'un lien vrai sait se rendre présent dans l'épreuve, et non seulement dans l'affection. Essaie d'apporter une présence concrète, délicate et juste.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 39

Semaine 6 – Yessod

Nétsa'h de Yessod

La constance dans l'attachement à autrui

Explication:

Le vrai lien se construit dans la durée. Il faut de la fidélité, de la constance et une présence répétée. Le Nétsa'h de Yessod enseigne qu'un lien ne vit pas seulement de belles émotions, mais d'un engagement concret qui traverse le temps. C'est cette persévérance qui permet de forger des liens solides.

Question à se poser:

Suis-je fidèle et constant dans les liens qui comptent, même lorsque la relation traverse des difficultés ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **constance dans l'attachement à autrui**. Accomplis un acte de fidélité envers une relation ou un engagement que tu veux honorer dans le temps. L'objectif est d'apprendre qu'un lien se fortifie par la continuité, la présence et la persévérance. Choisis un geste simple, mais réel, qui exprime ton dévouement.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 40

Semaine 6 – Yessod

Hod de Yessod

L'humilité dans l'attachement à autrui

Explication:

La relation a besoin d'humilité. Écouter, laisser place, reconnaître l'altérité de l'autre, accepter de ne pas posséder le lien : voilà ce qu'apporte le Hod de Yessod. Sans cela, même l'amour peut devenir prise ou prolongement de soi. L'humilité rend l'attachement plus pur, plus vrai et plus ouvert.

Question à se poser:

Dans mes liens, laissé-je réellement une place à l'autre, ou bien mes besoins et mes désirs occupent-ils encore le centre ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'humilité** dans **l'attachement à autrui**. Dans un échange, ou même dans un moment de prière, prends conscience que le lien ne t'appartient pas entièrement : laisse une vraie place à l'autre et reconnais l'aide d'Hachem dans la relation. L'objectif est d'apprendre à aimer sans posséder, et à laisser le lien s'ouvrir au-delà de soi. Essaie de comprendre réellement avant de vouloir être compris.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 41

Semaine 6 – Yessod

Yessod de Yessod

Le lien dans l'attachement à autrui

Explication:

Ici se trouve le cœur même du Yessod : vérité, fidélité et pureté d'intention. Ce jour invite à examiner la qualité profonde de nos liens, mais aussi notre capacité même à nous attacher. Parfois, la peur, la méfiance, la blessure ou le besoin de contrôle empêchent le lien de se déployer pleinement. Le Yessod de Yessod demande d'aller au fondement intérieur de la relation.

Question à se poser:

Suis-je vraiment capable de m'attacher avec vérité, ou bien quelque chose en moi freine-t-il encore le lien ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, **travaille le lien dans l'attachement à autrui**. Interroge-toi sur une relation importante, ou sur ta capacité même à créer un lien : qu'y a-t-il de vrai, et qu'est-ce qui demande à être purifié ou dépassé ? Puis pose un petit acte constructif en faveur de plus de confiance ou de vérité. L'objectif est d'aller au cœur du lien et d'en fortifier le fondement intérieur. Ose avancer, même modestement, là où tu te sens encore retenu.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 42

Semaine 6 – Yessod

Malkhout de Yessod

La noblesse dans l'attachement à autrui

Explication:

Le lien doit devenir visible, incarné et fiable. La Malkhout de Yessod est la capacité à faire exister concrètement la fidélité : présence, responsabilité, engagement, tenue de parole. Un attachement juste ne rabaisse pas ; il met en valeur la dignité de chacun. Il élève, affermit et donne au lien une noblesse réelle.

Question à se poser:

Mon attachement élève-t-il la dignité de chacun, ou bien risque-t-il d'étouffer la liberté ou la personnalité de l'autre ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **noblesse dans l'attachement à autrui**. Honore un lien par un acte visible et fiable : sois présent, tiens parole, réponds, assume, ou mets en valeur une qualité réelle de la personne avec qui tu es lié. L'objectif est d'apprendre qu'un lien noble se reconnaît à sa capacité à élever et à affermir l'autre. Essaie de faire sentir à l'autre qu'il est estimé, respecté et pleinement considéré.