

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 43

Semaine 7 – malkhout

## ‘Hessed de Malkhout La bonté dans la noblesse

### Explication:

La royauté authentique est bienveillante. Une vraie présence ne domine pas : elle protège, elle donne de l'espace et elle élève.

Le ‘Hessed de Malkhout rappelle qu’il n’y a pas de noblesse réelle sans bonté. Une autorité juste sait rester chaleureuse, respectueuse et humaine.

### Question à se poser:

Ma manière d'exercer une influence rend-elle ma présence plus bienveillante et plus respectueuse des autres ?

### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **bonté dans la noblesse**. Prends soin d'une personne ou d'un espace placé sous ta responsabilité avec calme, bonté et sens du service. L'objectif est d'apprendre qu'une vraie autorité ne s'impose pas avec dureté, mais s'exprime avec générosité. Essaie de faire sentir autour de toi une présence à la fois ferme et bienveillante.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 44

Semaine 7 – malkhout

## Guevoura de Malkhout

### La rigueur dans la noblesse

#### **Explication:**

La dignité a besoin de tenue. Une présence juste suppose une certaine maîtrise de soi, une manière droite de parler, de se comporter et d'assumer ses responsabilités.

La Guevoura de Malkhout introduit une colonne intérieure et une forme de réserve noble. Elle apprend aussi à discerner les domaines où l'autorité doit vraiment s'exercer.

#### **Question à se poser:**

Est-ce que j'exerce mon autorité avec justesse et mesure, ou m'arrive-t-il de dépasser le cadre où elle devrait s'appliquer ?

#### **Exercice du jour :**

Aujourd'hui, travaille la **rigueur dans la noblesse**. Avant d'adopter une position d'autorité dans une situation donnée, prends un temps de réflexion pour vérifier si tu es vraiment apte et légitime à l'exercer. L'objectif est d'apprendre qu'une dignité vraie se tient dans la maîtrise, la justesse et la réserve. Essaie d'agir avec droiture, sans dureté ni débordement.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 45

Semaine 7 – malkhout

## Tiféret de Malkhout

### La compassion dans la noblesse

#### Explication:

La royauté doit être harmonieuse. Ce jour enseigne une présence belle, équilibrée et paisible, qui ne force rien et n'écrase personne. Un vrai dirigeant sait être compréhensif. La compassion fait partie intégrante de la dignité, et l'organisation juste d'une autorité passe aussi par la capacité d'écouter, de déléguer et de tenir compte des autres.

#### Question à se poser:

Ma manière d'assumer mes responsabilités laisse-t-elle place à la compréhension et à la compassion ?

#### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **compassion dans la noblesse**. Passe en revue un domaine où s'exerce ton autorité et cherche comment le rendre plus juste, plus apaisé et plus efficace, en renforçant les autres plutôt qu'en les écrasant. L'objectif est d'apprendre qu'une vraie noblesse sait unir autorité, organisation et compréhension. Essaie de faire grandir les autres au lieu de tout porter seul.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 46

Semaine 7 – malkhout

## Nétsa'h de Malkhout

La constance dans la noblesse

### Explication:

Tenir sa place dans le temps demande de la persévérance. La dignité d'une personne et la solidité d'un dirigeant reposent sur leur patience, leur détermination et leur capacité à aller jusqu'au bout.

La Malkhout de Nétsa'h enseigne qu'il faut savoir assumer ses responsabilités sans se dérober à la première difficulté. La noblesse véritable n'abandonne pas dès que l'effort devient exigeant.

### Question à se poser:

Ai-je suffisamment de constance et de détermination pour porter jusqu'au bout ce qui m'incombe vraiment ?

### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **constance dans la noblesse**. Assume jusqu'au bout une responsabilité, même petite, surtout là où tu aurais tendance à te retirer par manque d'assurance ou de persévérance. L'objectif est d'apprendre que la dignité se construit aussi par la fidélité à ses engagements. Franchis un pas concret là où tu hésitais encore à t'affirmer.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 47

Semaine 7 - malkhout

## Hod de Malkhout L'humilité dans la noblesse

### Explication:

La grandeur sans humilité devient domination. Le Hod de Malkhout purifie la royauté en rappelant qu'une vraie présence sait qu'elle reçoit sa mission autant qu'elle l'exerce.

La souveraineté est un don, et non une preuve de supériorité. La vraie noblesse sait reconnaître avec humilité les qualités qui lui ont été données, sans s'idolâtrer.

### Question à se poser:

Ma dignité et mon indépendance me rendent-elles plus humble, ou nourrissent-elles parfois une forme d'arrogance ?

### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'humilité dans la noblesse**. Accomplis quelque chose d'important avec dignité, mais sans te mettre au centre, puis remercie Hachem pour les qualités et la force qui t'ont été données. L'objectif est d'apprendre qu'une vraie grandeur sait reconnaître qu'elle ne s'est pas donnée à elle-même ce qu'elle possède. Essaie de vivre ta valeur avec gratitude plutôt qu'avec orgueil.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 48

Semaine 7 – malkhout

## Yessod de Malkhout L'attachement dans la noblesse

### **Explication:**

La vraie présence relie. Elle ne règne pas seule : elle rassemble, stabilise et crée de la cohésion.

Le Yessod de Malkhout montre qu'une personne vraiment construite devient une source de paix et de solidité pour les autres. Une noble indépendance n'empêche pas le lien ; au contraire, elle permet d'aimer sans se perdre et de respecter la dignité de l'autre.

### **Question à se poser:**

Mon souci d'indépendance m'empêche-t-il parfois de créer des liens vrais et confiants avec les autres ?

### **Exercice du jour :**

Aujourd'hui, travaille l'attachement dans la noblesse. Resserre un lien avec un proche en mettant ta force intérieure au service de la relation, par une parole vraie, une écoute ou une initiative de rapprochement. L'objectif est d'apprendre qu'une présence construite sait relier sans dominer. Essaie de montrer que ta solidité peut devenir une source de confiance pour l'autre.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 49

Semaine 7 – malkhout

## Malkhout de Malkhout

La noblesse dans la noblesse

### Explication:

Voici l'accomplissement du parcours. L'intériorité a traversé les nuances de la bonté, de la rigueur, de l'harmonie, de la persévérance, de l'humilité et du lien ; elle peut maintenant se tenir plus unifiée, plus ordonnée, plus vraie.

La Malkhout de Malkhout n'est pas un triomphe extérieur, mais une maturité intérieure. C'est le jour du recueillement avant Chavouot : la personne ne cherche plus à paraître, mais à devenir un réceptacle plus juste.

### Question à se poser:

Ma manière d'habiter ma vie vient-elle d'une vraie assurance intérieure, ou garde-t-elle encore quelque chose de l'apparence ou du besoin de se prouver ?

### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la noblesse dans la noblesse. Prends un temps de bilan et écris ce que tu veux réellement amener avec toi vers Chavouot : une qualité à garder, un défaut à corriger, un engagement à rendre réel. L'objectif est d'apprendre que la vraie royauté ne consiste pas à se mettre en avant, mais à se tenir avec vérité devant ce que l'on est appelé à devenir. Essaie de poser ce bilan avec honnêteté, simplicité et profondeur.