

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 15

Semaine 3 – Tiféret

‘Hessed de Tiféret La bonté dans la compassion

Explication:

La compassion authentique porte en elle une dimension de douceur, de chaleur et de bonté. Lorsqu'elle est traversée par le 'Hessed, elle ne se contente pas d'aider : elle console, reconforte et rejoint l'autre avec délicatesse. La bonté dans la compassion consiste à faire sentir à l'autre qu'il est entouré avec amour, et non simplement pris en charge.

Question à se poser:

Ma compassion est-elle réellement tendre et chaleureuse, ou bien peut-elle parfois être ressentie comme de la pitié ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **bonté dans la compassion**. Apporte ton aide à quelqu'un de la manière la plus généreuse possible. Offre non seulement ton soutien, mais aussi un sourire, une parole douce, ou un geste affectueux. Le but est d'apprendre que la vraie compassion ne se limite pas à aider, mais cherche aussi à reconforter.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 16

Semaine 3 – Tiféret

Guevoura de Tiféret

La discipline dans la compassion

Explication:

Pour être juste, la compassion doit être guidée par le discernement. Sans cela, elle peut devenir désordonnée, excessive ou mal ajustée aux besoins réels de l'autre.

La discipline dans la compassion consiste à aider avec tact, mesure et délicatesse, en cherchant ce qui est vraiment bon pour la personne.

Question à se poser:

Ma compassion est-elle vraiment ajustée aux besoins de l'autre, ou bien s'exprime-t-elle parfois de façon impulsive ou mal dirigée ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **discipline dans la compassion**. Exprime ta compassion de manière constructive et ciblée, en essayant de répondre aux besoins précis d'une personne plutôt qu'à l'image que tu te fais de sa situation. L'objectif est d'apprendre à aider avec justesse, tact et discernement.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 17

Semaine 3 – Tiféret

Tiféret de Tiféret

La compassion dans la compassion

Explication:

Voici la compassion dans sa forme la plus pure. Elle ne consiste pas seulement à ressentir ou à soulager, mais à se rendre réellement présent à l'autre avec vérité, profondeur et désintéressement. La vraie compassion demande de sortir de soi pour rencontrer l'autre depuis son propre point de vue.

Question à se poser:

Ma compassion est-elle sincère et désintéressée, ou bien reste-t-elle mêlée à mes propres besoins, à ma culpabilité ou à mon inconfort ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **compassion dans la compassion**. Exprime ta compassion d'une manière nouvelle, en dépassant tes limites habituelles. Fais-le envers une personne que tu as traitée avec dureté ou à laquelle tu n'as pas assez laissé de place. Le but est d'apprendre à vivre une compassion plus profonde et plus sincère.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 18

Semaine 3 – Tiféret

Nétsa'h de Tiféret

La constance dans la compassion

Explication:

Pour être vraie, la compassion ne doit pas dépendre seulement de l'émotion du moment. Elle demande de la constance, de la fidélité et la capacité de rester présent même lorsque l'élan du début s'estompe. La constance dans la compassion consiste à continuer d'accompagner l'autre avec patience, sans se lasser trop vite ni se détourner dès que l'aide devient plus exigeante.

Question à se poser:

Ma compassion est-elle constante, ou bien s'affaiblit-elle lorsque l'effort dure dans le temps?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **constance dans la compassion**. Ne te contente pas d'un élan ponctuel : poursuis un soutien, une présence ou une attention déjà commencée envers quelqu'un. Le but est d'apprendre que la vraie compassion ne se mesure pas seulement à l'intensité d'un moment, mais à la fidélité dans la durée.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 19

Semaine 3 – Tiféret

Hod de Tiféret

L'humilité dans la compassion

Explication:

La compassion a besoin d'humilité pour rester pure. Sans elle, elle peut glisser vers l'arrogance ou le sentiment d'être supérieur à celui que l'on aide.

L'humilité rappelle que notre capacité à faire preuve de compassion ne nous élève pas au-dessus des autres, mais nous appelle à agir avec simplicité et discrétion.

Question à se poser:

Le fait d'être compatissant éveille-t-il en moi, même subtilement, un sentiment de supériorité?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'humilité dans la compassion**. Fais preuve de compassion de manière anonyme, sans chercher de reconnaissance et sans en tirer un mérite personnel. L'objectif est d'apprendre à aider avec simplicité, sans te placer au-dessus de celui que tu soutiens.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 20

Semaine 3 – Tiféret

Yessod de Tiféret

L'attachement dans la compassion

Explication:

La compassion atteint sa plénitude lorsqu'elle crée un vrai lien. Elle ne se limite pas à une émotion passagère ou à un geste ponctuel, mais cherche à établir une relation réelle et durable.

L'attachement dans la compassion signifie que l'on ne reste pas à distance: on se rend véritablement présent à l'autre.

Question à se poser:

Ma compassion crée-t-elle un lien réel avec l'autre, ou bien s'arrête-t-elle à une simple marque de sympathie ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'attachement dans la compassion**. Veille à ce que ta compassion ne soit pas seulement un geste ponctuel, mais le commencement ou le renforcement d'un lien réel, sincère et durable. Le but est d'apprendre que la vraie compassion crée une relation, et non une simple intervention passagère.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 21

Semaine 3 – Tiféret

Malkhout de Tiféret

La noblesse dans la compassion

Explication:

La compassion véritable doit être empreinte de noblesse. Elle ne doit pas humilier celui qui reçoit, mais au contraire fortifier sa dignité et l'aider à retrouver sa propre valeur. La noblesse dans la compassion consiste à aider sans rabaisser, à soutenir sans diminuer, et à donner sans enlever à l'autre son estime de lui-même.

Question à se poser:

Ma manière d'aider renforce-t-elle réellement la dignité de l'autre ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **la noblesse dans la compassion**. Au lieu d'aider seulement de manière immédiate, cherche à renforcer la dignité de la personne qui est dans le besoin, afin qu'elle puisse davantage se prendre en charge et retrouver sa propre valeur. L'objectif est d'apprendre à aider sans rabaisser, et à soutenir l'autre en l'élevant.