

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 22

Semaine 4 – Nétsah

## ‘Hessed de Nétsa’h La bonté dans la constance

### Explication:

La persévérance peut être ferme sans devenir dure. Lorsqu'elle est habitée par la bonté, elle garde de la douceur, de la patience et un certain apaisement intérieur.

Tenir dans le temps ne signifie pas se crispier ni devenir irritable. La bonté dans la constance, c'est apprendre à durer sans perdre la qualité du cœur.

### Question à se poser:

Ma persévérance reste-t-elle habitée par la bonté, ou me rend-elle parfois plus dure et plus exigeante ?

### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **bonté dans la constance**. Dans une tâche fatigante ou répétitive, garde un bon visage, un ton paisible et une attitude sereine. L'objectif est d'apprendre à durer sans te durcir. Essaie aussi de veiller à ce que ton effort ne fasse pas perdre aux autres la douceur de ta présence.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 23

Semaine 4 – Nétsah

## Guevoura de Nétsa'h

### La rigueur dans la constance

#### **Explication:**

Pour durer, la persévérance a besoin de structure. Sans cadre, sans discipline et sans ordre, l'endurance s'épuise vite et se disperse.

La constance véritable demande parfois des renoncements, des choix nets et la capacité d'écarter ce qui détourne de l'essentiel. Elle se construit moins dans l'intensité d'un moment que dans la fidélité à une ligne claire.

#### **Question à se poser:**

Ma persévérance est-elle soutenue par une vraie discipline, ou se disperse-t-elle facilement ?

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

Aujourd'hui, travaille la **rigueur dans la constance**. Écarte au moins une distraction qui t'empêche d'aller jusqu'au bout d'une tâche importante. Le but est de fortifier ton endurance par un cadre concret. Choisis aussi une priorité claire et tiens-toi à elle jusqu'à la fin de la journée.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 24

Semaine 4 – Nétsah

## Tiféret de Nétsa'h

La compassion dans la constance

### Explication:

La persévérance doit être équilibrée par la justesse. Il y a une différence entre persévérer et s'entêter, entre rester fidèle et s'acharner sans discernement. La Tiféret de Nétsa'h enseigne une endurance lucide, capable de continuer avec vérité, sans dureté inutile et sans orgueil caché. Elle apprend que la fidélité au bien demande parfois d'ajuster sa manière d'avancer.

### Question à se poser:

Dans ce que je poursuis, suis-je fidèle à quelque chose de juste, ou simplement attaché à ne pas lâcher ?

### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **compassion dans la constance**. Examine un effort en cours et demande-toi s'il s'agit d'une fidélité juste ou d'un entêtement stérile. L'objectif est d'apprendre à persévérer avec lucidité, douceur et justesse. Si nécessaire, ajuste ta manière d'avancer au lieu de continuer mécaniquement.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 25

Semaine 4 – Nétsah

## Nétsa'h de Nétsa'h

### La constance dans la constance

#### **Explication:**

Ici apparaît la force pure de la persévérance : continuer, tenir, rester fidèle sans bruit.

Ce jour enseigne qu'une grande part de la construction intérieure consiste simplement à poursuivre ce qui doit l'être, même sans élan particulier. La vraie persévérance n'a pas toujours quelque chose de visible ou de spectaculaire, mais elle donne à la vie une profondeur stable.

#### **Question à se poser:**

Suis-je capable de continuer avec fidélité, même lorsque je n'en ai ni l'envie, ni l'élan, ni la satisfaction immédiate ?

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

Aujourd'hui, travaille la **constance dans la constance**. Choisis la tâche que tu repousses le plus, puis accomplis-la sans attendre un meilleur moment. Le travail d'aujourd'hui consiste à avancer malgré l'inertie. Apprends à ne pas dépendre de ton humeur pour faire ce qui doit être fait.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 26

Semaine 4 – Nétsah

## Hod de Nétsa'h

### L'humilité dans la constance

#### **Explication:**

Même dans la force, il faut de l'humilité. La vraie persévérance ne glorifie pas l'ego ; elle reste sobre, simple et reconnaissante. Le Hod de Nétsa'h apprend à tenir sans orgueil, en se souvenant que l'on ne porte pas tout seul ce que l'on accomplit et que toute endurance n'est pas uniquement notre œuvre. Il introduit dans l'effort une forme de modestie qui purifie la volonté.

#### **Question à se poser:**

Ma persévérance est-elle humble, ou est-ce qu'elle nourrit parfois mon orgueil et le sentiment de ma propre force ?

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

Aujourd'hui, travaille **l'humilité dans la constance**. Lorsque tu fournis un effort, prends un instant pour remercier intérieurement au lieu de te féliciter aussitôt. L'objectif est d'apprendre à persévérer avec modestie. Essaie aussi de reconnaître que ce qui te fait tenir ne vient pas seulement de toi.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 27

Semaine 4 - Nétsah

## Yessod de Nétsa'h L'attachement dans la constance

### Explication:

La persévérance n'est pas seulement une force de volonté personnelle ; elle nourrit aussi le lien. Elle se manifeste dans la fidélité à la parole donnée, dans la stabilité de la présence, dans la responsabilité tenue dans le temps. La constance devient alors une forme d'attachement vrai : durer pour quelque chose, mais aussi pour quelqu'un.

### Question à se poser:

Ma constance renforce-t-elle mes liens et mes engagements, ou reste-t-elle centrée seulement sur moi-même ?

### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'attachement dans la constance**. Honore une fidélité concrète : rappelle quelqu'un, réponds à un engagement, ou reprends une responsabilité laissée de côté. Le but est de faire de la persévérance une force de lien. Veille à montrer par un acte simple que ta présence peut être stable et digne de confiance.

# Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 28

Semaine 4 – Nétsah

## Malkhout de Nétsa'h

La noblesse dans la constance

### Explication:

Lorsque la persévérance devient mûre, elle prend la forme d'une présence stable, digne et fiable. Elle ne reste plus seulement intérieure : elle se voit dans une manière d'être, dans une solidité qui inspire confiance.

La constance devient alors une noblesse concrète : celle d'une personne qui tient sa place, va jusqu'au bout et donne du poids à sa parole.

### Question à se poser:

Ma persévérance donne-t-elle à ma vie davantage de solidité, de dignité et de cohérence?

### Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **la noblesse dans la constance**. Termine quelque chose que tu laisses inachevé depuis trop longtemps. L'objectif est de rendre visible ta persévérance en allant réellement jusqu'au bout. Fais de cet accomplissement un acte de droiture intérieure et de fidélité à toi-même.