

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 29

Semaine 5 - Hod

'Hessed de Hod

La bonté dans l'humilité

Explication:

L'humilité n'est pas triste. Lorsqu'elle est traversée par le 'Hessed, elle devient douce, lumineuse et accueillante.

Une personne humble devient plus délicate avec les autres, plus ouverte, moins occupée d'elle-même. L'humilité véritable ne ferme pas le cœur : elle le rend plus aimant, plus simple et plus généreux.

Question à se poser:

Mon humilité me rend-elle plus affectueux, plus généreux et plus ouvert aux autres, ou bien me replie-t-elle sur moi-même ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **bonté dans l'humilité**. Remercie quelqu'un de manière précise, sincère et chaleureuse pour un bien réel qu'il t'a apporté. L'objectif est d'apprendre que la vraie humilité s'exprime aussi par la gratitude et par la qualité du cœur. Essaie de faire sentir à l'autre que ton merci est habité par une reconnaissance véritable.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 30

Semaine 5 - Hod

Guevoura de Hod

La rigueur dans l'humilité

Explication:

L'humilité a elle aussi besoin de structure. Sans cela, elle peut devenir effacement, mollesse ou absence de colonne intérieure.

La Guevoura de Hod enseigne une humilité solide: savoir s'incliner, mais sans se dissoudre. Elle rappelle que modestie ne signifie pas inexistence, et que l'humilité doit rester juste, maîtrisée et digne.

Question à se poser:

Mon humilité est-elle juste et solide, ou me conduit-elle parfois à me taire ou à m'effacer là où je devrais rester debout ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **rigueur dans l'humilité**. Dans une petite situation où tu voudrais te défendre trop vite, accepte de ne pas te justifier immédiatement et garde le silence avec paix. L'objectif est d'apprendre à discerner ce qui, dans ton retrait, relève d'une vraie humilité et non d'une fuite ou d'un effacement. Essaie de rester intérieurement stable, sans ressentiment ni malaise.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 31

Semaine 5 – Hod

Tiféret de Hod

L'harmonie dans l'humilité

Explication:

L'humilité harmonieuse est une des plus belles qualités de l'âme. Elle n'est ni théâtrale, ni écrasée ; elle ne cherche ni à s'imposer ni à disparaître.

Elle occupe la juste place, avec vérité, douceur et équilibre. La Tiféret de Hod enseigne une humilité sereine, capable d'unir simplicité, compassion et dignité.

Question à se poser:

Suis-je capable d'occuper la juste place, sans me mettre trop en avant ni m'effacer excessivement?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'harmonie dans l'humilité**. Observe si, dans une situation concrète, tu te mets trop en avant ou si tu t'effaces trop, puis cherche la juste place. L'objectif est d'apprendre à vivre une humilité paisible, équilibrée et vraie. Essaie d'être présent avec simplicité, sans prendre trop de place ni t'effacer inutilement.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 32

Semaine 5 – Hod

Nétsa'h de Hod

La constance dans l'humilité

Explication:

Accepter d'apprendre, d'écouter, d'être corrigé et de ne pas être au centre demande de la persévérance. Le Nétsa'h de Hod enseigne que l'humilité n'est pas un état passager, mais une pratique continue. Elle se construit dans le temps, à travers une fidélité intérieure à la vérité, même lorsque cela coûte à l'ego. La vraie humilité demande de revenir encore et encore à cette disposition intérieure.

Question à se poser:

Mon humilité est-elle constante, ou disparaît-elle dès que je suis contrarié, corrigé ou mis en difficulté ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **constance dans l'humilité**. Accueille une remarque utile sans te fermer intérieurement et sans te défendre tout de suite. L'objectif est d'apprendre que l'humilité se construit dans la durée, par une fidélité répétée à la vérité. Essaie de rester ouvert jusqu'au bout, même si cette remarque te dérange sur le moment.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 33

Semaine 5 – Hod

Hod de Hod L'humilité dans l'humilité

Explication:

Ici, l'humilité se révèle dans sa pureté. C'est le jour de la gratitude profonde, de la reconnaissance et du retour à une vérité simple : je ne suis pas l'origine de tout, je reçois beaucoup et je dépends de beaucoup. Mais ce jour invite aussi à vérifier l'authenticité de notre humilité : est-elle vraie, ou bien mêlée encore de besoin d'être vu, admiré ou approuvé ? Le Hod de Hod nous ramène à une humilité plus nue, plus sincère et plus paisible.

Question à se poser:

Mon humilité est-elle authentique, ou bien garde-t-elle encore quelque chose d'une recherche cachée de reconnaissance ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'humilité dans l'humilité**. Écris trois choses précises pour lesquelles tu éprouves de la gratitude. L'objectif est d'apprendre à revenir à une reconnaissance simple, vraie et profonde de ce que tu reçois. Essaie de laisser cette gratitude purifier ton regard sur toi-même et apaiser ton besoin d'être reconnu.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 34

Semaine 5 - Hod

Yessod de Hod

L'attachement dans l'humilité

Explication:

L'humilité authentique permet la rencontre vraie. Tant que l'ego cherche à occuper tout l'espace, la relation reste partielle.

Le Yessod de Hod ouvre un lien plus vrai, parce qu'il laisse enfin une place réelle à l'autre. L'humilité devient alors le fondement d'un attachement sincère, stable et fécond, sur lequel quelque chose de solide peut se construire.

Question à se poser:

Mon humilité me rapproche-t-elle réellement des autres et me permet-elle de construire avec eux quelque chose de solide ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille **l'attachement dans l'humilité**. Dans une conversation, fais un effort conscient pour t'intéresser réellement à l'autre sans ramener rapidement le sujet à toi. L'objectif est d'apprendre à faire de l'humilité une porte d'entrée vers un lien plus vrai. Essaie de laisser l'autre exister pleinement dans l'échange, sans chercher à reprendre le centre.

Le Omer : 49 jours pour se raffiner

Jour 35

Semaine 5 - Hod

Malkhout de Hod

La noblesse dans l'humilité

Explication:

L'humilité doit finir par se voir dans la manière de vivre : sobriété, dignité, simplicité, absence de théâtralité. La Malkhout de Hod n'est pas l'effacement ; c'est une présence calme, noble et dépouillée d'orgueil. La vraie modestie ne rabaisse pas la personne : elle lui donne une présence plus juste. L'humilité mûre fait apparaître une forme de noblesse intérieure, discrète mais réelle.

Question à se poser:

Mon humilité m'inspire-t-elle davantage de dignité, de justesse et de simplicité dans ma manière d'être ?

Exercice du jour :

Aujourd'hui, travaille la **noblesse dans l'humilité**. Parle et agis avec simplicité, sobriété et calme, sans chercher à impressionner ni à te mettre en scène. L'objectif est d'apprendre que l'humilité véritable ne rabaisse pas la personne, mais lui donne une présence plus juste et plus digne. Essaie de laisser apparaître une force paisible, sans orgueil et sans théâtralité.