

SEMAINE 4: NETSA'H

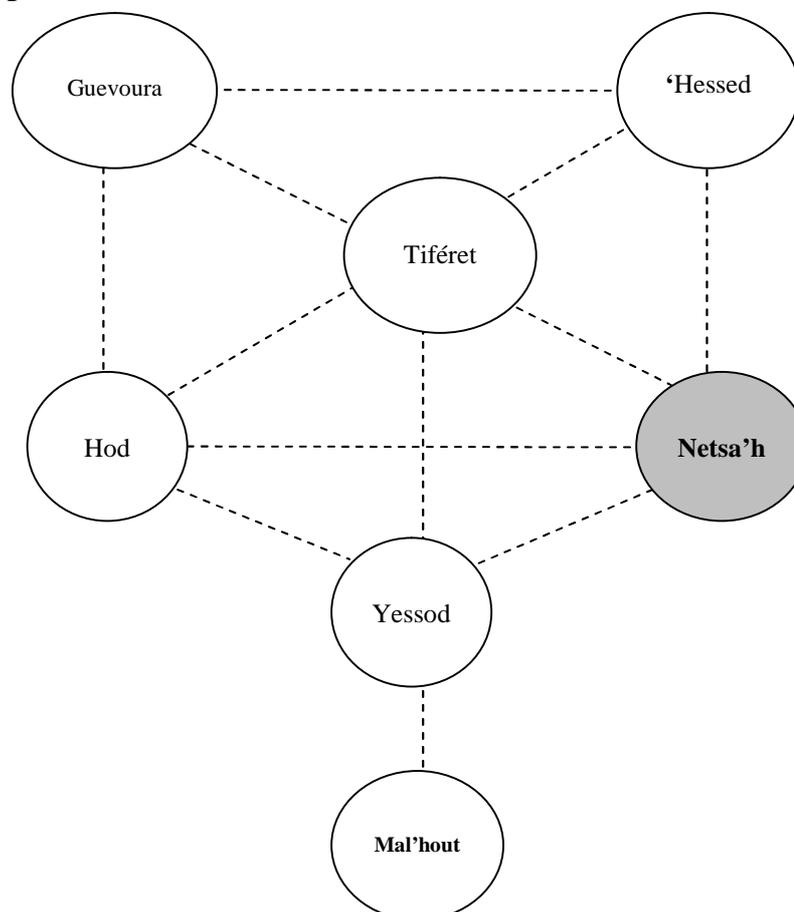
Endurance, Force, Ambition

La constance et l'ambition tiennent à la fois de la détermination et de la ténacité. Un savant dosage de patience, de persistance et de courage. La constance est également un gage de fiabilité et de responsabilité, qui instaure un climat de confiance et permet d'honorer ses engagements. Sans constance, tous les efforts du monde et toutes les bonnes intentions n'ont aucune chance d'aboutir.

La constance c'est être vivant, motivé par des objectifs sains et productifs. C'est être prêt à se battre pour ce auquel on croit, et aller jusqu'au bout. Sans un tel engagement, toute promesse reste vide et sans intérêt. C'est une énergie qui vient de l'intérieur et ne se laisse arrêter par aucun obstacle pour atteindre son but. Cela exige que nos motivations soient examinées de très près, afin de s'assurer que notre constance est utilisée à des fins productives.

Demandez-vous:

Quelle est la teneur de mon engagement pour les valeurs auxquelles je crois ? Suis-je prêt à me battre pour elles ? Suis-je facilement influençable ? Quel prix suis-je prêt à payer pour défendre mes convictions ? Existe-t-il une vérité pour laquelle je serais prêt à donner ma vie ?



SEMAINE 4

1er JOUR

'Hessed de Netsa'h

La Bonté dans la Constance

La durabilité de toute chose dépend de l'amour qu'on lui porte. Une attitude détachée ou indifférente se traduira par un engagement mineur. Si vous avez des difficultés à respecter vos engagements, demandez-vous si vous aimez ou appréciez vraiment ce qui en fait l'objet. Aimez-vous votre travail? Votre famille? Vos choix?

Pour être efficace, la constance doit être aussi affectueuse et aimante. Sans amour, la constance peut être contre-productive. La constance irréfléchie peut être perçue comme sévère et agressive, ce qui nuit à la coopération des autres. Par pure détermination, on risque de se montrer exigeant et dominateur, ce qui produit chez les gens un effet de repoussoir. Une attitude pétrie d'affection, de patience et de marques d'attention constitue pour la constance un gage de réussite.

Ma détermination me rend-elle inflexible? Ma volonté et ma persévérance me rendent-elles dominateur ? Suis-je trop exigeant? La coopération des autres (mes employés, mes amis, mes enfants) est-elle le résultat de la simple force de ma volonté ou le fruit de l'amour?

Ma constance est-elle froide? Pour parvenir à mes fins, serais-je capable de faire du mal aux autres? Est-ce que je pense que la fin justifie les moyens? Est-ce que je ne me laisse arrêter par rien pour atteindre mes objectifs? Quand ma détermination prévaut et que je surmonte tous les obstacles qui se dressent sur ma route, puis-je encore faire preuve d'amour? Quand je me défends ou que je défends les autres contre des influences nocives, suis-je animé par l'amour ou par la haine? (voir semaine deux, premier jour)

Exercice du jour :

Quand vous vous battez pour quelque chose en quoi vous croyez, marquez un temps d'arrêt pour vous assurer que vous le faites avec amour.

SEMAINE 4

2^{ème} JOUR

Guevoura de Netsa'h

La Rigueur dans la Constance

Examinez la rigueur de votre constance. La constance doit être dirigée vers des objectifs productifs et exprimée de manière constructive.

Ma constance et ma détermination m'aident-elles à préserver mes bonnes habitudes et à me défaire des mauvaises? Ou est-ce le contraire? Ma détermination est-elle un signe de force ou de faiblesse? Est-elle issue d'une conviction profonde ou est-ce une façon de me défendre? Ma ténacité tient-elle à mon obstination et à mon refus d'admettre mes erreurs? Est-ce que j'arrête certaines décisions sans accepter de les reconsidérer? Est-ce que j'utilise mon endurance à son détriment, en m'obstinant dans mon manque de détermination?

Exercice du jour :

Défaites-vous aujourd'hui d'une mauvaise habitude.

SEMAINE 4

3^{ème} JOUR

Tiféret de Netsa'h

La Compassion dans la Constance

La constance saine, qui s'applique à développer nos qualités et à corriger nos défauts, est toujours empreinte de compassion. Cette aptitude est l'apanage de la constance: un engagement déterminé à aider autrui à s'améliorer et à grandir. La constance dépourvue de compassion est une forme d'égoïsme. La constance exige de manifester de l'amour non seulement à ceux qui en sont dignes, mais également à ceux qui sont moins méritants.

Ma détermination compromet-elle la compassion que j'éprouve envers les autres? Suis-je capable de dépasser mon amour-propre et d'éprouver de la sympathie envers mes adversaires? Est-ce que je Sais rester humble dans la victoire ?

Exercice du jour :

Soyez patient et écoutez jusqu'au bout une personne qui d'ordinaire vous irrite.

SEMAINE 4

4ème JOUR

Netsa'h de Netsa'h

La Constance dans la Constance

Examinez la dimension de la constance au sein de la constance, son mode d'expression et son intensité. Chacun possède volonté et détermination. Nous avons tous la capacité de supporter beaucoup plus que ce que nous imaginons et de triompher des circonstances les plus difficiles.

Interrogez-vous: Mon comportement est-il imprévisible? Suis-je fiable et digne de confiance? Puisque je possède volonté et détermination, pourquoi suis-je si versatile? Ai-je peur de faire appel à ma détermination et à mon sens du devoir? Est-ce que je crains de me laisser piéger par mes obligations? Si oui, pourquoi? Est-ce une réaction à un traumatisme vécu par: le passé?

Plutôt que de cultiver mon aptitude à la constance dans des situations saines, ai-je développé un caractère me permettant de supporter les expériences malsaines? Est-ce que je supporte mieux la souffrance que le plaisir? Est-ce que je sous-estime mon aptitude à la constance?

Exercice du jour :

Engagez-vous à développer une nouvelle bonne habitude.

SEMAINE 4

5ème JOUR

Hod de Netsa'h

L'Humilité dans la Constance

Céder - une manifestation de l'humilité - est une dimension essentielle de la constance. L'inflexibilité est parfois destructrice. Le chêne qui ne ploie pas sous la tempête est déraciné. Le roseau, qui plie sous le vent, se maintient sans difficultés.

Est-ce que sais quand céder est une force et non la réaction à une crainte? Pour quelle raison ai-je souvent peur de céder?

La constance est entretenue par la force intérieure. Hod de Netsa'h est l'humble reconnaissance que l'aptitude à endurer et à triompher est issue de l'âme que D-ieu a accordée à chacun. Cette, humilité ne compromet en rien notre désir de constance; au contraire, elle l'intensifie, parce que la l'endurance humaine est limitée, tandis que l'endurance issue de l'âme Divine est infinie. Est-ce que je n'attribue mon succès qu'a ma propre force et ma détermination? Suis-je convaincu de ma toute puissance en raison de mon endurance? Où est-ce que je trouve la force dans les moments difficiles, quand tout semble si obscur?

Exercice du jour :

Au réveil, remerciez D-ieu de vous avoir donné une âme dotée du pouvoir et de l'aptitude extraordinaires à surmonter les situations les plus difficiles. Cela vous vous permettra de puiser force et énergie pour toute la journée.



SEMAINE 4

6ème JOUR

Yessod de Netsa'h

L'Attachement à Autrui dans la Constance

L'attachement à autrui est un attribut essentiel de la constance. Il exprime notre engagement inébranlable envers la personne ou l'expérience à laquelle nous souhaitons nous attacher, un engagement si solide que nous sommes prêts à tout supporter pour le conserver.

Sans attachement, la constance n'a aucune chance de perdurer.

Exercice du jour :

Pour vous assurer de la fermeté de votre nouvelle résolution, attelez-vous-y au plus vite. Cela peut se faire en la concrétisant immédiatement par un acte constructif, ou en vous engageant à l'accomplir promptement.

SEMAINE 4

7ème JOUR

Mal'hout de Netsa'h

La Noblesse dans la Constance

La souveraineté est la pierre de touche de la constance. La constance qui participe des six qualités précédentes est vraiment un hommage à l'esprit humain et un témoignage de sa noblesse.

Ma constance est-elle empreinte de dignité ? Fais-je preuve de noblesse, de grandeur d'âme dans ma compassion ?

Cela fait-il ressortir le meilleur de moi-même? Devant l'épreuve, est-ce que je me comporte comme un souverain, marchant fièrement, la tête haute, confiant en l'origine divine de ma force ou est-ce que je me recroqueville en proie à la peur?

Exercice du jour :

Mobilisez-vous pour une cause digne d'intérêt.