



GUIDE SPIRITUEL POUR LE COMPTE DU OMER

Comment utiliser ce livre

Ce livre est un guide de raffinement personnel. Conçu pour emmener le lecteur en un voyage de quarante-neuf étapes à travers la personne humaine, il doit lui permettre d'affiner et de perfectionner différents traits de son caractère au fur et à mesure de ses progrès. Chaque jour de la sefira correspond à un domaine émotionnel spécifique à améliorer, à l'aide d'exercices pratiques. Nous vous invitons à utiliser cet ouvrage comme un manuel de travail, en suivant les exercices proposés, à créer également d'autres exercices adaptés à vos besoins, et à noter les changements positifs intervenus dans votre vie.



Quarante-neuf étapes de raffinement personnel

Les quarante-neuf jours de la sefira

Introduction

Aujourd'hui plus que jamais, des gens de tous horizons cherchent à donner un sens à leur vie. Certains cherchent des réponses dans la méditation, d'autres dans les méthodes de développement personnel, diverses formes de thérapies alternatives, la religion, le yoga ou le New Age.

Toutefois, nombre d'entre eux ignorent que la réponse la plus ancienne et la plus éprouvée nous a été révélée il y a plus de 3000 ans au Mont Sinaï. Elle a pour nom:

LA TORAH

Torah signifie enseignement. La Torah et ses récits constituent, dans leur essence, l'histoire de notre propre vie, un modèle spirituel permettant d'éclairer les domaines les plus complexes et les plus insondables de l'âme. Chaque événement de la Torah constitue le miroir d'un aspect différent de notre personnalité profonde. Par ses mitsvot, ou commandements, la Torah nous apprend à réaliser notre potentiel conformément au plan divin qui présida à notre création. En déchiffrant le code de la Torah, nous découvrirons le message personnel qu'elle nous adresse.

CHAQUE MOT DE LA TORAH RENFERME UN
SENS PERSONNEL ET SPIRITUEL PROFOND.

Pour recevoir la Torah au Mont Sinaï, le peuple juif a suivi un processus de préparation de 49 jours à partir de la Sortie d'Égypte. Ces quarante-neuf jours sont traditionnellement appelés *Sefirat HaOmer*, ou *compte du Omer*.

Dans le Lévitique (le troisième livre de la Torah) 23:15, le verset dit: Vous compterez...depuis le jour où vous aurez offert l'omer du balancement". L'omer est une mesure d'orge (environ 1,5 litres) que les juifs apportaient au Temple comme offrande de min'ha, ou offrande de l'après-midi, le second jour de Pessah. On commençait ce même jour le compte du Omer qui consistait à compter les jours durant sept semaines - quarante-neuf jours en tout - jusqu'à la fête de Chavouot, le cinquantième jour, qui célébrait le don de la Torah au Mont Sinaï.

Même après la destruction des Premier et Second Temples, la tradition de compter le Omer s'est perpétuée. A partir du deuxième soir de Pessah, chacun des quarante-neuf jours qui séparent Pessah de Chavouot est compte et cumule avec les précédents.

Pendant ces quarante-neuf jours, des la tombée de la nuit, à la fin de la prière du soir, les juifs récitent une bénédiction puis énoncent à voix haute le nombre ordinal de chaque jour. Outre la commémoration du compte du Omer, les quarante-neuf jours de la sefira expriment également l'impatience de chaque juif à recevoir la Torah à Chavouot, cinquante jours après avoir vécu la libération de Pessah.

Quelle est la signification du compte de ces quarante-neuf jours, et comment nous permet-il de préparer et d'anticiper le don de la Torah? Quel sens ce compte revêt-il pour nous aujourd'hui, et en quoi est-il lié à l'exploration des dimensions cachées de notre âme?

La réponse requiert une compréhension approfondie de l'Exode de la nation juive d'Egypte. Le mot mitsrayim, Egypte en hébreu, dérive du mot meitsar qui signifie restriction ou limite, et représente toutes les formes de conformisme et de limitations qui entravent nos mouvements et notre libre expression. Quitter l'Egypte signifie donc se libérer de ces contraintes. Après la sortie d'Egypte, les juifs passèrent quarante-neuf jours dans le désert à se préparer spirituellement à vivre l'expérience la plus formidable de tous les temps : le don de la Torah à Moïse et au peuple juif au Mont Sinai.

Ces quarante neuf jours furent une période d'intense raffinement de la personnalité. Pendant quarante neuf jours, les juifs gravirent graduellement, l'échelle des sentiments en les ennoblissant afin d'atteindre la pureté ultime. Cette période de raffinement du caractère est aussi pertinente pour nous aujourd'hui qu'elle le fut il y a 3300 ans. De même que nous fumes esclaves en Egypte, nous risquons tout autant de devenir esclaves de notre propre nature, entraînés par des pulsions sur lesquelles nous n'avons bien souvent aucune emprise.

Les quarante neuf jours de la sefira nous apprennent à retrouver le contrôle de nos émotions et à améliorer progressivement notre caractère en nous pénétrant des vérités éternelles de la Torah.

Au terme de cette période, nous célébrons au cinquantième jour matan Torah, le don de la Torah, raffermis par un profond renouveau intérieur, atteint grâce à l'évaluation et à l'épanouissement de chacun de nos quarante neuf attributs.



Quel est le sens du cinquantième jour de matan Tora ?

Ce jour-là nous célébrons la fête de Chavouot. Après avoir réalisé tous les efforts possibles de notre propre initiative, nous méritons de recevoir un cadeau (matan) du Ciel, que nous n'aurions pu obtenir avec nos seules ressources limitées. Nous nous voyons offrir la possibilité d'atteindre et de toucher au divin : pas uniquement pour devenir des êtres humains cultivés ayant achevé la perfection de leur caractère, mais pour devenir des êtres divins capables de nous épanouir au-delà du cadre limité de notre être.

Le compte de la séfira qui fait suite à la sortie d'Egypte est un processus que nous devons recréer en permanence dans notre vie afin d'accéder à une véritable liberté.



LES ATTRIBUTS EMOTIONNELS DE LA SEFIRA

LES ATTRIBUTS EMOTIONNELS DE LA SEFIRA

Le mot séfira possède plusieurs sens en hébreu. Le célèbre kabbaliste Rabbi Moshe Cordovero (le RaMak, 1522-1570) écrit dans son œuvre principale, le Pardes, que ce mot dérive à la fois de mispar; nombre, et de sippour récit. Il est également apparenté à la racine sappir; saphir, diamant translucide particulièrement brillant.

Le compte du Omer illumine donc les différents aspects de notre sensibilité. Les jours de la sefira nous racontent une histoire : l'histoire de notre âme.

La palette de nos émotions, qui fait le parcours de toute l'expérience humaine, et définit notre comportement et nos actes, se décline en sept attributs et traits de caractères principaux appelés seferot (au pluriel), chaque sefira se subdivisant elle-même en sept, soit quarante neuf attributs.

*CHAQUE JOUR QUI PASSE POSSEDE UNE VIE PROPRE.
DE CHACUN DECOULE UN FLUX D'ENERGIE
UNIQUE QUI NE DEMANDE QU'A ETRE MIS
A CONTRIBUTION ET CANALISE AU SEIN
MEME DE L'INDIVIDU.*

Chacun des quarante neuf jours de la sefira illumine une sensibilité différente. En Captant l'énergie de chaque jour, on parvient à analyser et à améliorer le trait de caractère qui lui correspond. Après avoir perfectionné et purifié chacune de nos quarante neuf dimensions intérieures, nous sommes enfin prêts pour matan Torah, car nous sommes en phase avec les quarante neuf attributs Divins dont sont issus les attributs de la personnalité humaine.

Le tableau suivant présente les sept caractères qui se combinent pour former les quarante neuf dimensions à examiner et à améliorer durant la sefira. Cet ouvrage ne présente que l'une des multiples applications possibles.



LES SEPT ATTRIBUTS EMOTIONNELS

'Hessed: Bonté ; bienveillance.

Guevoura : Justice ; rigueur ; modération ; crainte.

Tiféret : Beauté et harmonie ; compassion.

Netsa'h : Constance ; force ; ambition.

Hod : Humilité ; splendeur.

Yessod : Attachement ; fondation.

Mal'hout : Noblesse ; souveraineté ; leadership.

Le compte des quarante neuf jours de la sefira s'effectue en jours et en semaines. L'ensemble des sept jours de chacune des sept semaines constitue les quarante neuf jours. Chaque semaine est caractérisée par un attribut spécifique, et chaque jour de la semaine développe un aspect de cet attribut. Du fait qu'un sentiment pleinement exprimé revêt de multiples manifestations, il est toujours constitué d'une association de ces sept attributs. Par exemple, la première semaine de la sefira est consacrée au **'HESSED**, l'attribut de la bonté. Le premier jour de la première semaine porte sur **'hessed chébé'hessed**, l'aspect de la bonté dans la bonté. Le deuxième jour de la première semaine est consacré à **guevoura chébé'hessed**, la rigueur dans la bonté, le troisième à **tiféret chébé'hessed**, l'harmonie dans la bonté, et ainsi de suite pour tous les jours de la semaine.

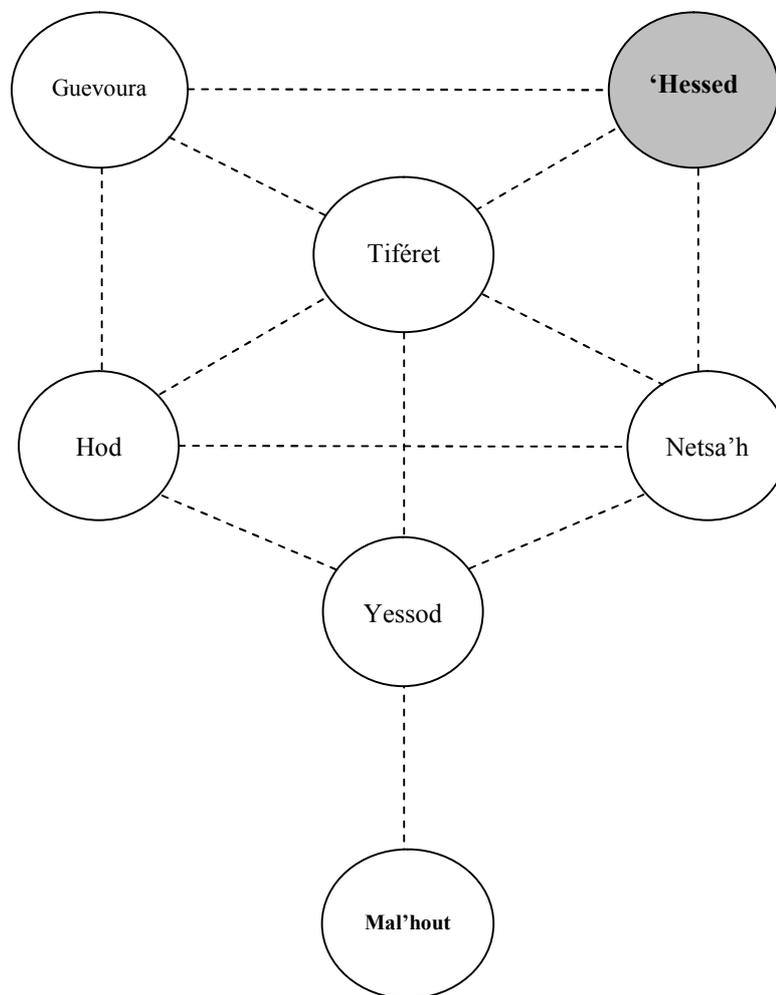
Ce travail d'analyse quotidien nous permet de prendre du recul et de porter un regard objectif sur nos sensibilités subjectives. En prenant conscience de leurs forces et de leurs faiblesses, nous pourrions entreprendre de développer et de parfaire ces sentiments pour atteindre la plénitude spirituelle et émotionnelle.

SEMAINE 1: 'HESSED

La Bonté ; La Bienveillance

L'amour est la composante la plus essentielle et la plus puissante de notre vie. L'amour est à l'origine et constitue le fondement de toutes les relations humaines. C'est lui qui fait donner et recevoir. Il nous permet de nous élever au-delà de nous-mêmes ; de vivre la réalité d'autrui 'Hessed et de permettre à autrui de vivre notre réalité, C'est l'outil qui nous permet d'appréhender la réalité la plus sublime, D-ieu.

L'AMOUR EST TRANSCENDANCE



SEMAINE 1

1er JOUR

‘Hessed de ‘Hessed **La Bonté dans la Bonté**

Examinez la dimension d’amour de l’amour, l’expression et l’intensité de cet amour. Chacun de nous possède en son cœur la faculté d’aimer. La question est de savoir comment concrétiser et exprimer cet amour.

Demandez-vous :

Jusqu’ou suis-je capable d’aimer autrui ?
Ai-je des difficultés à donner ?
Suis-je mesquin ou égoïste ?
Ai-je des difficultés à laisser quelqu’un d’autre entrer dans ma vie ?
Ai-je de la place pour un autre ?
Suis-je capable ' de laisser de la place à l’autre ?
Ai-je peur de m’ouvrir, de crainte d’être plus vulnérable ?

De quelle façon est-ce que j’exprime l’amour ?

Suis-je capable de communiquer mes véritables sentiments ?
Vais-je dissimuler mes sentiments par crainte de la réaction des autres ?
A l’inverse, est-ce que j’exprime l’amour de façon impulsive ou excessive ?
Les gens ont-ils du mal à percevoir mes intentions ?

Qui sont ceux que j’aime ?

Est-ce que je n’aime que ceux qui me sont proches ou desquels je suis proche ?
Suis-je capable d’aimer un étranger, de tendre la main a quelqu’un que je ne connais pas ?
Est-ce que j’exprime l’amour seulement lorsque cela me convient ?

Pourquoi ai-je des difficultés à aimer, et que puis-je faire pour y remédier ?

Mon amour inclut-il les six autres aspects de ‘hessed, sans lesquels il serait complètement dénaturé et ne pourrait exister pleinement ?

Exercice du jour :

Trouvez une nouvelle façon d’exprimer votre amour envers un être cher.

SEMAINE 1

2ème JOUR

Guevoura de 'Hessed **La rigueur dans la bonté.**

L'amour sain doit toujours comporter un élément de rigueur et de discernement: un degré de distance et de respect de l'autre; une juste estimation de la capacité de l'autre à accepter notre amour. L'amour doit être tempéré et judicieusement manifesté. Il arrive que des parents gâtent leurs enfants au nom de l'amour; ou qu'une personne étouffe son époux ou son épouse par un amour excessif qui ne laisse aucune place à l'autre. L'amour nécessite une certaine réserve, afin d'éviter qu'il n'engendre chez ceux que l'on aime des comportements négatifs.

La pluie n'est une bénédiction que lorsque
ses gouttes n'inondent pas les champs !

Mon amour est-il suffisamment discipliné ?

Les gens profitent-ils de ma générosité ? Est-ce que je fais du mal aux autres en leur servant de "béquille" au nom de l'amour? Est-ce qu'au nom de l'amour que je porte à mes enfants, il m'arrive de les blesser en leur imposant mon système de valeurs ? Est-ce que je respecte les gens que j'aime ou s'agit-il d'un amour égoïste ? Suis-je sensible à leurs sentiments et à leur attitude ? Est-ce que je considère celui que j'aime comme un prolongement de moi-même et de mes aspirations personnelles ? Est-ce que je m'assure, avant de donner mon amour, que l'autre est disposé à le recevoir ? Mon amour s'exprime-t-il de façon appropriée ?

Exercice du jour :

Aidez les autres selon leurs propres modalités ... pas selon les vôtres. Focalisez-vous sur leurs besoins personnels, même si cela exige un effort de votre part.



SEMAINE 1

3ème JOUR

Tiféret de 'Hessed

La Compassion, l'Harmonie dans la Bonté.

L'harmonie dans l'amour est ce qui forge la fusion des deux aspects de 'Hessed et de Guevoura dont il procède. L'amour "harmonieux" est fait d'empathie et de compassion. L'amour est souvent manifesté dans l'espoir de recevoir de l'amour en retour. L'amour accordé avec compassion est un amour gratuit, qui n'attend rien en retour - même lorsque l'autre ne mérite pas cet amour. Tiféret c'est donner également à ceux qui nous ont blessés. C'est admettre la rigueur de guevoura tout en accordant à tous un amour pétri de compassion et de sympathie.

Exercice du jour :

Tendez la main à un étranger.



SEMAINE 1

4ème JOUR

Netsa'h de 'Hessed

La Constance dans la Bonté.

Mon amour pour autrui est-il durable ? Résiste-il aux épreuves et aux difficultés ? Est-il constant ou tributaire de mes humeurs ou des aléas de la vie ? Suis-je prêt à m'investir dans mes relations et au besoin à me battre pour elles ? Mon amour est-il enthousiaste et déterminé ? Peut-on compter sur moi dans les mauvais comme dans les bons moments ?

Exercice du jour :

Rassurez un être cher de la constance de votre affection.

SEMAINE 1

5ème JOUR

Hod de 'Hessed **L'Humilité dans la Bonté.**

Nous nous trouvons souvent paralysés dans nos relations amoureuses, incapables de pardonner à l'être aimé, d'infléchir nos positions ou d'accepter les compromis. **Hod** introduit la dimension d'humilité dans l'amour, la possibilité de dépasser notre ego et de pardonner ou de céder à la volonté de la personne aimée, par égard pour le seul amour, et ce, même lorsque nous sommes certains d'avoir raison. L'obstination arrogante est à l'opposé du véritable amour.

L'amour me rend-il humble ? Suis-je hautain en dépit - ou parfois en raison - de ma capacité d'aimer ? Ai-je conscience que l'amour émane lui-même d'une source plus noble et plus sublime, de D-ieu-même ? Sachant qu'il s'agit d'un don du Ciel, est-ce que j'aborde l'amour avec une totale humilité, conscient de l'immense privilège qui m'est accordé en me donnant la possibilité d'aimer ? Est-ce que je me rends compte qu'à travers l'amour, je reçois plus que je ne donne ? En suis-je reconnaissant envers celui ou celle que j'aime ?

Exercice du jour :

Mettez de côté votre amour-propre et réconciliez-vous avec un être cher avec qui vous êtes en froid. °



SEMAINE 1

6 ème JOUR

Yessod de 'Héssed

L'Attachement dans la Bonté.

Pour que l'amour soit éternel il faut créer des liens; un sentiment de communion qui permet à l'amour de s'épanouir dans un effort conjoint. L'amour éternel requiert un lien intime, une proximité et un attachement mutuels, pour le bien et la satisfaction de chacun. Cette relation porte alors ses fruits, le fruit d'une union saine.

Exercice du jour :

Entrenez quelque chose de constructif avec un être aimé.



SEMAINE 1

7^{ème} JOUR

Mal'hout de 'Hessed

La Noblesse dans Ia Bonté.

L'amour véritable s'accompagne toujours d'un sentiment de dignité, procurant une intime sensation de noblesse et de souveraineté. Il nous permet d'apprécier la place particulière que nous occupons dans ce monde et la valeur de notre contribution personnelle. Un amour qui déprime et démoralise est étranger à l'amour véritable. Pour que l'amour atteigne sa plénitude, il doit émaner de lui cette dimension essentielle de souveraineté, une sensation de liberté et de maîtrise des forces qui compromettent son plein épanouissement.

Exercice du jour :

Identifiez un aspect de votre amour qui vous a transporté, élevé spirituellement, un moment de grâce qui a enrichi votre vie... et célébrez l'instant !