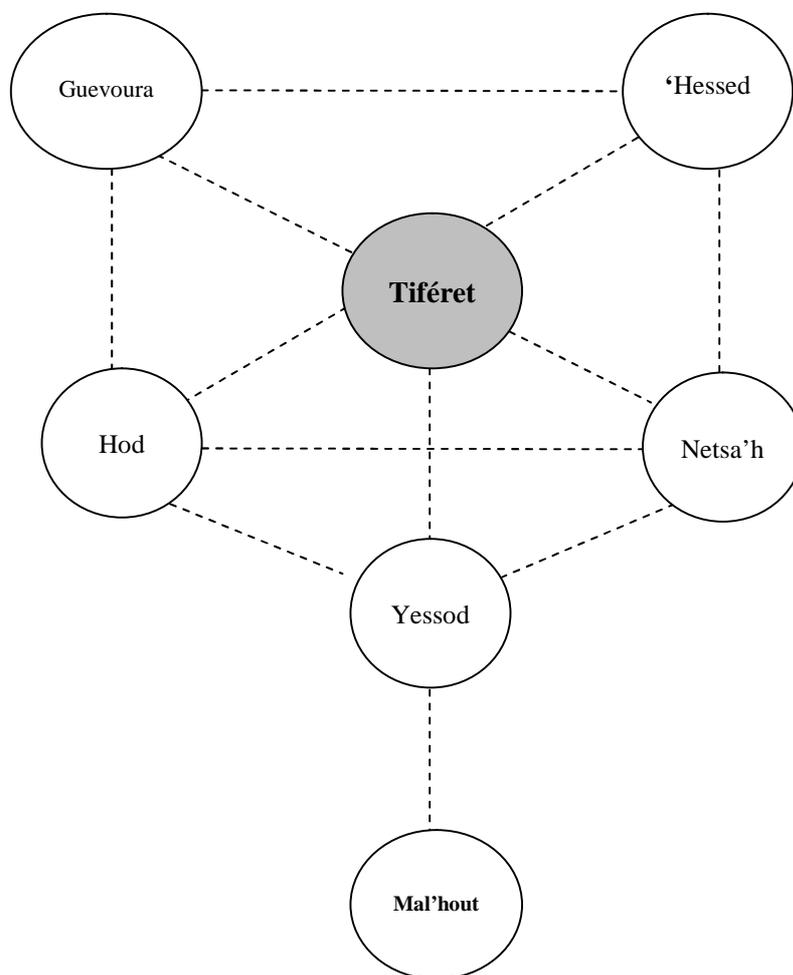


SEMAINE 3: TIFÉRET

Compassion, Harmonie, Vérité

Tiféret - la **compassion** tempère et harmonise le flux abondant de l'amour déversé par 'Hessed avec la discipline et la rigueur de Guevoura. Cette qualité de Tiféret est issue d'une troisième dimension introduite ici - la dimension de vérité, qui n'est ni amour ni rigueur, mais qui forge la fusion des deux. Le désintéressement permet d'accéder à la vérité : transcender son ego et ses dispositions naturelles permet d'atteindre une vérité supérieure. La vérité fournit une image claire et objective de nos besoins personnels et de ceux des autres. Le déséquilibre entre l'amour et la rigueur (comme du reste toute forme de distorsion analogue) est le produit d'une perspective subjective, donc limitée. Introduire la dimension de vérité, en faisant abstraction de nos préjugés, permet d'exprimer nos sentiments (y compris la conjugaison de 'Hessed et de Guevoura) de la manière la plus saine.

Cette qualité donne son nom à **TIFÉRET**, qui signifie **BEAUTÉ**: *elle harmonise les différentes expressions de l'amour et de la rigueur, et c'est cet équilibre qui fait sa beauté.*





SEMAINE 3

1^{er} JOUR

'Hessed de Tiféret

La Bonté dans la Compassion

Examinez l'aspect affectif de la compassion.

Interrogez-vous:

Ma compassion est-elle tendre et affectueuse ou est-elle ressentie comme de la pitié? Ma sympathie a-t-elle quelque chose de condescendant ? Si mes intentions sont louables, sont-elles ainsi perçues par les autres? Ma compassion est-elle pleine d'amour et de chaleur? S'exprime-t-elle avec enthousiasme ou de façon détachée et sans empathie?

Exercice du jour :

Apportez votre aide à quelqu'un de la manière la plus généreuse qui soit. Offrez un sourire et un geste affectueux en prime.

SEMAINE 3

2ème JOUR

Guevoura de Tiféret

La Discipline dans la Compassion

Pour s'exprimer de façon saine et efficace, la compassion doit être à la fois ciblée et disciplinée. Cela nécessite une certaine réserve envers la personne à qui elle est destinée ainsi qu'un savant dosage de la compassion elle-même. C'est également être à même de discerner le moment propice à son expression et celui qui au contraire requiert de faire preuve de retenue. La rigueur dans la compassion consiste à avoir conscience que la véritable compassion exige tact et délicatesse de la personne qui la manifeste, car elle n'est pas l'expression de ses propres désirs mais bien une réponse aux besoins de ceux à qui elle s'adresse.

Fais-je davantage preuve de compassion envers les étrangers qu'envers mes proches? Si oui, pour quelle raison? Cela provient-il d'un sentiment de culpabilité? Ma compassion envers les autres compromet-elle mes propres aspirations? Est-ce que j'aide les autres à mes dépens? Ou au contraire, ma compassion envers ma famille et mes proches éclipse-t-elle les besoins des autres?

Ma compassion s'exprime-t-elle de façon impulsive et désordonnée? Suis-je à même de juger la compassion requise dans une situation donnée? Est-elle adaptée aux besoins de la personne à qui elle est destinée? Est-il possible que ma compassion soit blessante? Ma compassion incommode-t-elle les autres? Est-elle suffisamment respectueuse des autres? Donné-je trop ou pas assez? Profite-t-on de ma nature généreuse et compatissante?

Quand je constate qu'une personne est dans le besoin, est-ce que je fais preuve de compassion de façon impulsive, mu par un sentiment de culpabilité et sans la moindre délicatesse? Ma compassion est-elle parfois déplacée, en se manifestant de façon néfaste (par exemple en donnant de l'argent à une personne pour lui permettre de se procurer une substance toxique, etc...)? Est-ce que je m'efforce de déterminer les besoins d'autrui afin de lui venir en aide de la meilleure façon possible?

Exercice du jour :

Exprimez votre compassion de manière constructive et ciblée en répondant aux besoins spécifiques d'une personne.

SEMAINE 3

3ème JOUR

Tiféret de Tiféret

La Compassion dans la Compassion

Examinez la dimension de compassion au sein même de la compassion; l'expression de la compassion et son intensité.

La véritable compassion ne connaît pas de limites. Ce n'est pas un prolongement de nos besoins personnels - lui-même circonscrit par notre perspective limitée. La compassion envers autrui exige dévouement et désintéressement, afin de se mettre à la place de l'autre et d'envisager la situation de son point de vue.

Suis-je en mesure de le faire? Sinon, pour quelle raison? Est-ce que je parviens à exprimer la compassion et la sympathie que je ressens et à les mettre à contribution? Qu'est-ce qui m'empêche de le faire? Un quelconque blocage? Ma compassion est-elle charitable ou intéressée? Découle-t-elle d'un sentiment de culpabilité plutôt que d'une sincère empathie? En est-elle altérée?

Interrogez-vous afin de voir si vous êtes capable d'exprimer de la compassion au-delà de tout sentiment de culpabilité. Ma compassion provient-elle d'un sens du devoir ou est elle plutôt superficielle? D'un autre côté: ma compassion est-elle enthousiaste, emplie de vitalité ou exprimée simplement par obligation? ta Ma compassion est-elle le fruit de l'habitude? Est-elle due au malaise que je ressens à voir autrui souffrir, ou au contraire est-ce que je m'efforce de l'ennoblir, en identifiant mes limites en ce domaine et en réfléchissant à ses diverses formes d'expression?

Exercice du jour :

Exprimez votre compassion d'une façon nouvelle, en dépassant vos limites personnelles: faites-le envers une personne que vous avez traitée sévèrement.



SEMAINE 3

4^{ème} JOUR

Netsa'h de Tiféret

La Constance dans la Compassion

Ma compassion est-elle durable et constante? Est-elle fiable ou versatile ? Prime-t-elle sur les autres tendances qui régissent ma vie ? Est-ce que je sais me montrer compatissant même quand je suis très occupé, ou bien seulement lorsque cela ne me cause pas de dérangement? Suis-je prêt à me battre pour défendre mon prochain ?

Exercice du jour :

Au milieu de votre journée chargée, prenez un moment pour appeler quelqu'un qui a besoin de réconfort. Défendez une personne qui souffre d'un manque de sympathie, même si n'est pas une attitude très populaire.

SEMAINE 3

5^{ème} JOUR

Hod de Tiféret

L'Humilité dans la Compassion

L'humilité qui sous-tend la compassion permet d'éviter le travers de l'arrogance et de la prétention. Hod nous aide à réaliser que notre capacité à faire preuve de compassion et de générosité envers autrui ne nous rend pas meilleur que lui; à reconnaître qu'en créant la personne qui requiert notre compassion, D-ieu nous a doté de l'aptitude et du moyen de la lui manifester. Il n'y a donc pas lieu de s'en enorgueillir.

Le fait d'être compatissant éveille-t-il en moi un sentiment de supériorité? Ai-je tendance à mépriser ceux qui sollicitent ma compassion? Suis-je humble et reconnaissant envers D-ieu pour m'avoir offert la possibilité d'éprouver de la compassion envers les autres?

Exercice du jour :

Faites preuve de compassion de façon anonyme, sans en tirer de mérite personnel.



SEMAINE 3

6^{ème} JOUR

Yessod de Tiféret

L'Attachement dans la Compassion

L'attachement à autrui constitue le moyen d'atteindre la compassion dans sa plénitude. Il convient pour ce faire de forger un lien réel entre la personne qui la manifeste et celle qui en est l'objet; un sentiment mutuel qui s'étend au-delà du besoin du moment; une relation qui perdure. Un tel résultat est ce qu'il y a de plus gratifiant dans la compassion véritable.

Vous attachez-vous à ceux pour qui vous éprouvez de la compassion ou gardez-vous vos distances? Votre échange va-t-il au-delà d'une simple marque de sympathie?

Exercice du jour :

Assurez-vous que vous forgez un lien éternel à travers votre compassion.

SEMAINE 3

7ème JOUR

Mal'hout de Tiféret

La Noblesse dans la Compassion

Examinez la noblesse, la dignité de votre compassion. Pour qu'elle soit complète (et qu'elle enrichisse les six autres aspects évoqués plus haut) la compassion, doit prendre en compte et apprécier à sa juste valeur la souveraineté individuelle. Elle doit renforcer l'estime de soi et la dignité humaine - tant pour nous-mêmes que pour ceux qui bénéficient de notre compassion.

L'expression de ma compassion est-elle empreinte de dignité ? Est-ce que je fais preuve de noblesse, de grandeur dans ma compassion? Cela éveille-t-il la dignité d'autrui? Suis-je conscient du fait que lorsque la compassion que j'éprouve est empreinte de dignité, elle suscite un sentiment réciproque chez la personne qui en est l'objet?

Exercice du jour :

Plutôt que d'accorder seulement la charité, aidez ceux qui sont dans le besoin à se prendre en charge afin de renforcer leur sentiment de dignité.