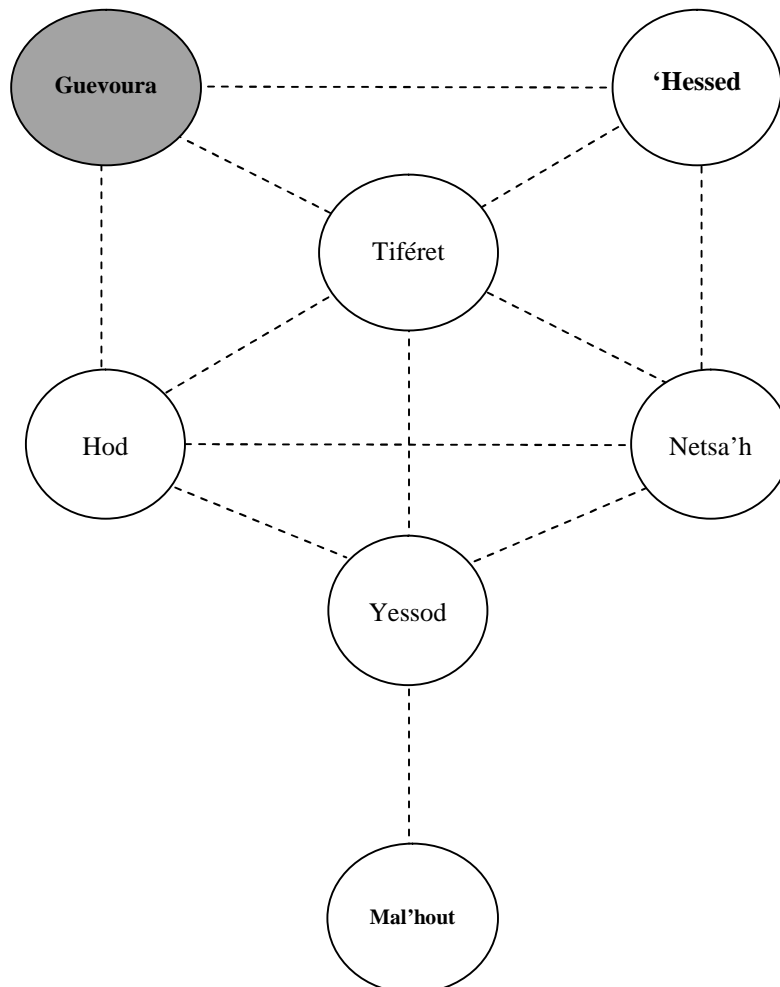


## SEMAINE 2 : GUEVOURA

Justice, Rigueur,  
Modération, Crainte

Si l'amour ('Hessed) est la pierre angulaire de l'épanouissement humain, la rigueur (Guevoura) constitue le canal à travers lequel nous pouvons exprimer cet amour. Il confère une direction à notre vie et un objectif à notre amour. Tel un rayon laser, sa puissance est due à la concentration et à la focalisation d'un faisceau de lumière sur un point précis, et non à une multitude de rayons orientés en tous sens. La Guevoura - rigueur et mesure - concentre nos efforts et oriente notre amour dans la bonne direction.

Guevoura, c'est aussi le respect et la crainte. Un amour sain requiert de respecter l'être aimé.



## SEMAINE 2

### 1 er JOUR

#### **‘Hessed de Guevoura** **La Bonté dans la Discipline**

L'intention sous-jacente et le but véritable de la rigueur c'est l'amour. Pourquoi adopter une conduite rigoureuse et établir des règles que l'on s'attend à voir les gens suivre si ce n'est par amour ? Même condamner un coupable est un acte d'amour. Autrement dit, punir ce n'est pas se venger; ce n'est qu'une autre façon d'exprimer l'amour en éliminant ce qui y fait obstruction. On ne saurait confondre la tolérance envers un individu avec celle de son comportement. Au contraire, c'est une preuve d'amour que de souhaiter voir les gens donner le meilleur d'eux-mêmes et de les aider à prendre conscience de ce qui les éloigne de la perfection.

**'Hessed dans la Guevoura** c'est l'amour dans la rigueur; la conscience de l'amour intrinsèque qui sous-tend la rigueur et le jugement. C'est reconnaître que la discipline que nous nous imposons et celle que nous attendons des autres n'est qu'une autre forme d'amour. C'est comprendre que nous n'avons pas le droit de juger les autres; nous n'avons que le droit de les aimer, ce qui implique également de les voir réaliser le meilleur d'eux-mêmes.

#### **Demandez-vous :**

Lorsque je juge ou critique une personne, s'y mêle-t-il une trace de mépris ou d'irritation? Est-ce que j'éprouve un sournois plaisir à constater leur échec? Est-ce uniquement par amour pour autrui ?

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

Avant d'émettre une critique à l'égard de quelqu'un aujourd'hui, réfléchissez-y à deux fois : le faites-vous par intérêt et par amour?

## SEMAINE 2

### 2 ème JOUR

## Guevoura de Guevoura

### La Rigueur dans la Rigueur

#### **Examinez la dimension rigoureuse de la rigueur:**

Ma rigueur est-elle modérée ou excessive? Fais-je suffisamment preuve de rigueur dans ma vie ? Suis-je une personne organisée ? Mon temps est-il utilisé efficacement?

**Pourquoi ai-je des problèmes de rigueur** et que puis-je faire pour améliorer cette situation ? Est-ce que je prends le temps chaque jour de revoir mon emploi du temps en tenant compte de ce que j'ai déjà accompli ? Ma rigueur procède t'elle aussi des six autres aspects émotionnels sans lesquels elle ne peut être saine et efficace ?

#### **Exercice du jour**

Etablissez aujourd'hui un emploi du temps détaillé de votre journée. Ce soir faites le bilan et voyez si vous avez tenu vos promesses.

## SEMAINE 2 3 ème JOUR

### **Tiféret de Guevoura** **La Compassion dans la Rigueur**

La rigueur doit non seulement procéder de l'amour, mais également s'accompagner de compassion. L'amour ne vient que lorsque l'on reconnaît les mérites et les qualités de l'autre, tandis que la rigueur permet de canaliser ces ressources et d'en exclure tout ce qu'elles peuvent comporter de négatif.

**La compassion**, c'est l'amour inconditionnel. C'est l'amour au seul nom de l'amour, sans tenir compte de la valeur d'autrui. Tiféret est le produit de l'abnégation totale devant D-ieu. Nous aimons sans raison, au seul nom du reflet du Divin que nous sommes.

Ma discipline procède-t-elle de cet élément de compassion ?

#### **Exercice du jour**

Exprimez votre sympathie à une personne à laquelle vous avez fait des reproches.



## **SEMAINE 2**

### **4 ème JOUR**

#### **Netsa'h de Guevoura**

#### **La Constance dans la Rigueur**

**Pour être efficace, la rigueur doit être  
constante et persévérante.**

Ma rigueur est-elle constante ou n'apparaît-elle que lorsque je n'ai pas d'autre choix ?

Suis-je suffisamment rigoureux pour mener à bien mes projets ?

Suis-je considéré comme une personne peu fiable sur le plan de la rigueur ?

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

Poursuivez l'emploi du temps établi il y a deux jours sur une période plus longue. Détaillez vos objectifs à court et à long terme. Revoyez-le et mettez-le à jour quotidiennement. Voyez si vous êtes persistant et constant, et si vous parvenez à mener vos projets à leur terme.

## **SEMAINE 2**

### **5 ème JOUR**

#### **Hod de Guevoura**

#### **L'Humilité dans la Rigueur**

Sans humilité, le résultat de la rigueur et du pouvoir conjugués est prévisible. Les plus grandes calamités sont le fait de personnes obstinées dans leur arrogance et dans leur mépris des autres. Un juge doit être le plus humble des hommes, conscient qu'il n'occupe sa position que parce que D-ieu lui a conféré le droit de juger Ses enfants, et non pas en vertu de son propre mérite.

M'arrive-t-il d'être arrogant au nom de la justice (ou quand je persuadé de mon bon droit) ? M'arrive-t-il de m'imaginer trônant sur un haut piédestal et rendant la justice à mes sujets? Quelle est mon attitude envers mes enfants ? Envers mes élèves ?

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

Avant de porter un jugement sur une personne, assurez-vous que vous le faites de façon désintéressée et sans parti pris.



## **SEMAINE 2**

### **6<sup>ème</sup> JOUR**

#### **Yessod de Guevoura**

#### **L'Attachement dans la Rigueur**

**Engagement et attachement** à autrui sont les garants de la rigueur.

Que la rigueur s'applique à soi-même ou à autrui, elle doit s'exercer avec la conviction que le but ultime est d'affermir, les liens qui nous unissent. Il ne s'agit pas d'imposer sa propre rigueur, mais d'agir de concert pour le bénéfice mutuel.

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

Montrez à votre enfant ou à vos élèves en quoi la rigueur (la discipline en l'occurrence) permet d'affermir l'attachement et l'engagement qui vous lient.

## **SEMAINE 2**

### **7ème JOUR**

#### **Mal'hout de Guevoura**

#### **La Noblesse dans la Rigueur**

Tout comme l'amour, la rigueur doit favoriser notre sentiment de dignité personnelle (voir première semaine, septième jour). La rigueur qui décourage aura l'effet inverse de celui escompté. La rigueur exercée sainement doit au contraire renforcer l'amour-propre et stimuler le meilleur de la personne, en cultivant son sentiment de souveraineté. Ce mode d'expression de la rigueur ne vient en rien porter atteinte à la personne; bien au contraire, il l'épanouit et l'enrichit.

Ma rigueur a-t-elle un effet néfaste sur le moral ?

Engendre-t-elle l'enthousiasme ou le découragement, chez moi ou chez les autres ?:

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

En disciplinant votre enfant ou vos élèves, renforcez leur sentiment de dignité.