

## SEMAINE 5: HOD

### **L'Humilité, la Splendeur**

Si la constance est le moteur de la vie, l'humilité en est le carburant. De même que Guevoura (la rigueur) donne à 'Hessed (l'amour) l'orientation appropriée, Hod donne à Netsa'h sa direction. L'humilité est le partenaire silencieux de la constance. Sa force réside dans son silence, sa splendeur dans sa sérénité.

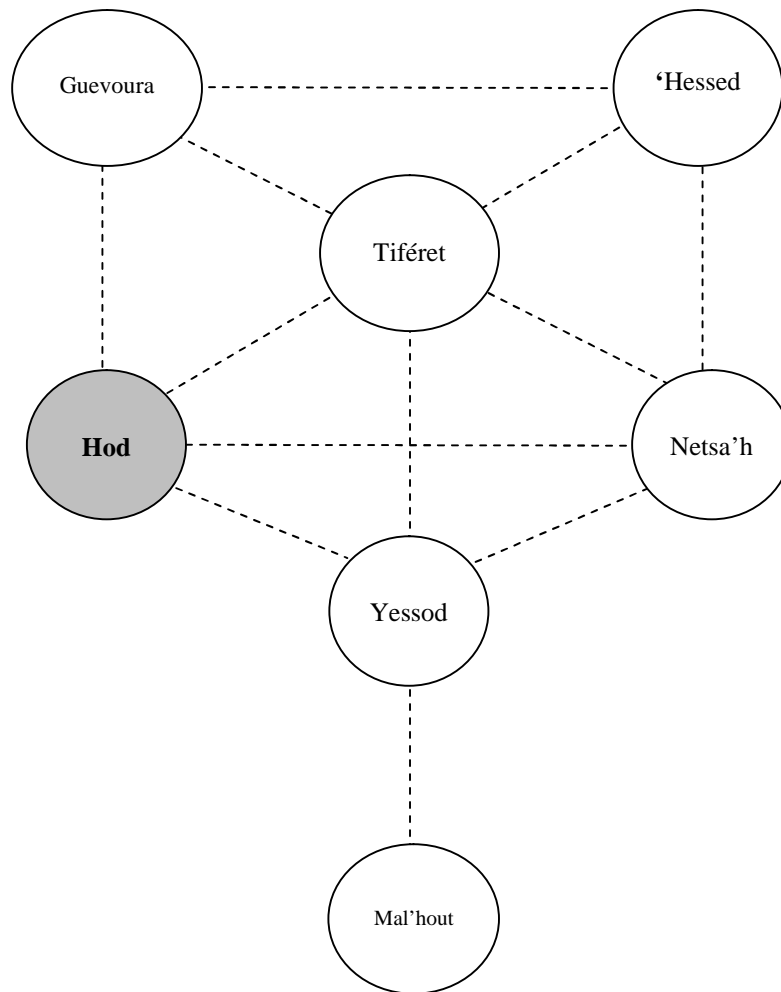
**L'humilité** - et la flexibilité qui en découle - ne doivent pas être confondues avec la faiblesse et le manque de dignité. L'humilité, c'est la modestie, la reconnaissance (de la racine du mot hébreu "hoda'ah"). C'est le fait de savoir dire "Merci" à D-ieu. C'est être pleinement conscient de nos qualités et de nos forces, tout en sachant qu'elles ne sont pas vraiment nôtres mais qu'elles nous ont été accordées par D-ieu dans un but qui transcende la seule satisfaction de nos besoins personnels. L'humilité c'est se sentir tout petit, tout en réalisant que c'est là le tremplin qui permet d'atteindre des sommets. C'est ce qui rend l'humilité si grandiose.

La constance puise son énergie dans le fait qu'elle compose avec l'humilité. L'endurance humaine n'excède pas pour autant notre degré de tolérance. Reconnaître que nos forces proviennent d'une source supérieure nous fournit la possibilité d'endurer bien davantage que ce que nous pensons pouvoir. Voilà qui nous donne accès à la force immuable de D-ieu.

**Un verre plein ne saurait être rempli.** Lorsque notre ego et nos aspirations prennent toute la place, le "Moi et nul hors de moi" (Isaïe 47,8) étouffe tout souci d'autrui. Lorsqu'en revanche nous faisons en nous-même un peu de "vide" devant ce qui nous transcende, notre aptitude à recevoir s'étend bien au-delà des limites qui sont les nôtres. L'humilité est la clé de la transcendance, du dépassement de soi. Seule l'humilité véritable nous donne le pouvoir d'objectivité totale.

**L'Humilité, c'est aussi la sensibilité.** C'est une forme de saine honte issue de la conscience de pouvoir mieux faire, de pouvoir être meilleur et d'être en droit d'attendre davantage de soi-même.

Bien que l'humilité ne se fasse pas entendre, elle n'est pas pour autant un signe d'absence et de vacuité. C'est une expression dynamique de la vie, qui participe à la fois des sept qualités d'amour, de rigueur, de compassion, de constance, d'humilité, d'attachement à autrui et de souveraineté. L'humilité est active et non passive, elle n'est pas un état statique mais plutôt une forme d'interaction, fût ce dans la quiétude et l'inaction apparente.



## SEMAINE 5

### 1<sup>er</sup> JOUR

#### 'Hessed de Hod

#### La Bonté dans l'Humilité

**Examinez la dimension affective de votre humilité.** L'humilité bien comprise n'a pas pour effet de décourager; elle est source d'amour et de joie, et non d'anxiété. L'humilité dépourvue d'amour doit être revue dans son authenticité. Il arrive que l'on confonde humilité et manque de confiance en soi, ce qui peut entraîner ce manque d'amour.

**L'humilité est source d'amour** en ce qu'elle permet de se dépasser et d'aimer autrui. L'arrogance qui prend l'apparence de l'amour n'est en fait que pur narcissisme, voire plus grave: tenir les autres pour un prolongement de soi et de la haute idée que l'on possède de sa personne.

Mon humilité me rend-elle plus affectueux et plus généreux ? Plus expansif ?  
Ou est-ce qu'elle me limite et me restreint ? Suis-je humble et heureux ou humble et malheureux ?

#### Exercice du jour :

Avant de prier avec humilité et gratitude envers D-ieu, donnez à la tsedaka ("charité"). La qualité de vos prières s'en trouvera améliorée.

## **SEMAINE 5**

### **2<sup>ème</sup> JOUR**

## **Guevoura de Hod**

### **La Rigueur dans l'Humilité**

**L'humilité doit être maîtrisée et correctement ciblée.**

Quand mon humilité doit-elle m'inviter à accepter les compromis et quand doit-elle me les faire refuser ? Mon humilité me conduit-elle parfois à garder le silence et à demeurer neutre devant la cruauté ?

Un autre aspect de Guevoura de Hod: l'humilité doit participer du respect et de l'estime à l'égard de la personne ou de la situation qui nous inspire soudain cette humilité.

Si mon humilité est déficiente, est-ce par manque de respect envers autrui ?

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

Concentrez-vous sur votre réticence à vous engager dans un domaine particulier et déterminez si cela provient de quelque chose de sain et d'humble en vous.



## SEMAINE 5 3<sup>ème</sup> JOUR

### **Tiféret de Hod** **La Compassion dans l'Humilité**

**Vérifiez si votre humilité est empreinte de compassion.**

Mon humilité fait-elle de moi un être renfermé et asocial ou au contraire s'exprime-t-elle par la sympathie que j'éprouve envers les autres ? Mon humilité est-elle sereine et équilibrée ? Est-elle gênante ?

Tout comme l'humilité inspire la compassion, la compassion peut aussi conduire à l'humilité. Si vous manquez d'humilité, essayez d'agir avec compassion. Cela peut contribuer à vous rendre humble.

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

Exprimez un sentiment d'humilité par un acte de générosité.

## **SEMAINE 5**

### **4ème JOUR**

#### **Netsa'h de Hod**

#### **La Constance dans l'Humilité**

Examinez la force et la constance de votre humilité. L'humilité et la modestie ne doivent pas susciter un sentiment de faiblesse et d'appréhension. Netsa'h de Hod signifie que la réelle humilité ne doit pas faire de nous un "paillason" piétiné par tous; au contraire l'humilité doit nous procurer force et ténacité.

Mon humilité me permet-elle d'affronter les difficultés ? Suis-je de nature à camper fermement sur mes positions ou au contraire mon humilité me pousse-t-elle à peser le pour et le contre ? Mon humilité est-elle perçue comme de la faiblesse ? Incite-t-elle les autres à profiter de moi ?

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

Démontrez la force de votre humilité en prenant l'initiative ou en participant activement à une bonne cause.

## SEMAINE 5

### 5ème JOUR

## Hod de Hod

### L'Humilité dans l'Humilité

**Penchez-vous sur l'humilité de l'humilité.**

Humilité et modestie habitent le cœur de chacun. La question est de savoir de quelle façon la conscience de posséder ces vertus est-elle vécue. Est-ce que je redoute d'être trop humble ? Est-ce que je dissimule et protège ma modestie par un comportement agressif ?

**Apprenez à cultiver votre humilité** en entretenant des relations avec des personnes plus raffinées que vous, qui suscitent en vous humilité et modestie et vous incitent à aller de l'avant pour améliorer votre caractère.

L'humilité doit aussi être analysée dans son authenticité.

Mon humilité est-elle authentique ? Ou n'est-ce qu'une autre forme d'arrogance ? M'inspire-t-elle une fierté excessive ? Est-ce que j'en fais étalage ? Mon humilité est-elle motivée par un intérêt personnel ? Mon humilité procède-t-elle d'un combat ou bien est-elle sincère ? Est-ce que j'attends quoi que ce soit en retour mon humilité ?

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

Soyez humble par seul égard pour l'humilité même, sans arrière-pensée.



## **SEMAINE 5**

### **6ème JOUR**

#### **Yessod de Hod**

### **L'Attachement à Autrui dans l'Humilité**

**L'humilité ne saurait demeurer un vécu intérieur.** Elle doit avoir pour conséquence un attachement et un engagement profonds à l'égard d'autrui. Il n'existe pas de lien plus solide que celui forgé par l'humilité. Mon humilité me sépare-t-elle ou me rapproche-t-elle des autres ? Est-elle fructueuse ? Sur le long terme ? Constitue-t-elle une fondation solide sur laquelle moi-même et les autres pouvons escompter construire ?

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

Servez-vous de votre humilité pour construire quelque chose d'impérissable.





## **SEMAINE 5**

### **7ème JOUR**

## **Mal'hout de Hod**

### **La Noblesse dans l'Humilité**

**Marcher humblement c'est marcher la tête haute.** La dignité est l'essence même de la modestie et de l'humilité. Par son rayonnement, l'humilité confère majesté et noblesse. L'humilité renonciatrice qui fait abdiquer toute souveraineté à l'individu n'a rien de l'humilité authentique.

Mon humilité m'inspire-t-elle un sentiment de dignité ? Suis-je débordant de vie et d'énergie?

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

Enseignez à une personne la façon dont l'humilité et la modestie cimentent la dignité humaine.