

Sefirat ha Omer

2020

www.deldebbio.com.br

Cada ano a contagem começa em um dia diferente, dependendo de Passach. A partir deste dia, estudiosos e estudantes de Kabbalah e das tradições judaicas do mundo inteiro estarão unidos em uma grande e poderosa egrégora que durará 49 dias, consistindo de 49 meditações e exercícios de autoconhecimento a serem realizados durante o dia.

Para entrar em contato com a Egrégora, tudo o que você precisará fazer é separar 5 minutos diários para uma pequena meditação:

- Procure um local onde não será perturbado.
- Faça uma pequena prece ou algumas respirações profundas para relaxar e afastar-se dos problemas mundanos.
- Faça a contagem do Omer dizendo (não precisa ser em voz alta, mas é importante verbalizar!) “Hoje é o Primeiro dia do Omer – Chesed em Chesed”. A cada dia, conte o dia correspondente e as sefirot correspondentes. Esta é a chave de conexão com a Egrégora. Mentalize as cores das esferas relacionadas com o dia dentro da Árvore da Vida.
- Leia o texto referente ao dia da contagem do Omer e medite sobre como aquelas virtudes poderiam ser utilizadas por você durante sua vida profana. Como estes sentimentos se manifestam em você e o que você pode fazer para colocá-los efetivamente em prática. Algumas pessoas podem fazer pequenos textos em seus grimórios, anotações, desenhos ou até mesmo temas para posts em blogs também, se desejarem.
- O autoconhecimento é um trabalho árduo, porque exige que olhemos para dentro de nós mesmos e de nossos defeitos. Você pode mentir para qualquer pessoa, menos para si mesmo e justamente por isto, o trabalho de lapidação é tão difícil pois exige tratar com coisas que normalmente as pessoas gostam de manter debaixo do tapete. A maioria das pessoas não está preparada nem para admitir os próprios defeitos, que dirá se esforçar para corrigi-los.
- No dia seguinte, tente realizar o exercício proposto.



Imagem: Rodrigo Amorin Grola

PRIMEIRA SEMANA

Conte esta noite: “Hoje é 1 dia do ômer.” 09/04/2020

Chesed shebe Chesed

Bondade na Bondade

Examine o aspecto amor do amor: a expressão do amor e seu nível de intensidade. Todos têm a capacidade de amar em seu coração.

A questão é se e como o tornamos real e o expressamos.

Pergunte-se:

- Qual é minha capacidade de amar outra pessoa?
- É difícil para mim deixar que outra pessoa entre em minha vida?
- Tenho espaço para mais alguém?
- Concedo lugar para outra pessoa?
- Estou temeroso de minha vulnerabilidade, de abrir-me e de ser magoado?
- Como expresso amor?
- Sou capaz de comunicar meus verdadeiros sentimentos?
- Refreio expressões de amor por temer a reação do outro?
- Ou pelo contrário: expresso demais, cedo demais?
- Os outros entendem mal minhas intenções?
- A quem eu amo?
- Amo apenas aqueles com quem me relaciono e que se relacionam comigo?
- Tenho a capacidade de amar um estranho, de emprestar uma mão amiga a alguém que não conheço?
- Expresso amor apenas quando é cômodo
- Por que tenho problemas com amor e o que posso fazer sobre isso?
- Meu amor inclui os outros seis aspectos de chesed, sem os quais o amor seria distorcido e incapaz de se realizar verdadeiramente?

Exercício para o dia:

- Encontre uma maneira nova de expressar seu amor por um ente querido.

Conte esta noite: “Hoje são 2 dias do ômer.” 10/04/2020

Geburah shebe Chesed

Disciplina na Bondade

Amor saudável deve sempre incluir um elemento de disciplina e discernimento: um grau de distanciamento e respeito pelo outro, uma avaliação da capacidade do outro de conter seu amor. O amor deve ser moderado e conduzido apropriadamente. Pergunte a um pai que, em nome do amor, tenha mimado seu filho; ou alguém que sufoque o cônjuge com amor e não permite que o outro tenha seu próprio espaço. Amor com discrição é necessário para evitar dar àqueles que o usariam para perpetuar um comportamento negativo.

Pergunte-se:

- Meu amor é suficientemente disciplinado?
- Os outros tiram vantagem de minha natureza generosa?
- Estou ferindo os outros, ao tornar-me sua muleta em nome do amor?
- Estou magoando meus filhos ao forçar sobre eles meu sistema de valores porque os amo tanto?
- Respeito aqueles a quem amo ou meu amor é egoísta?
- Sou sensível aos seus sentimentos e atitudes?
- Vejo a pessoa que amo como uma extensão de mim mesmo e minhas necessidades?
- Levo em consideração a capacidade de meu parceiro para receber amor antes que eu o dê?
- Meu amor é dado de forma apropriada?
- A chuva é uma bênção apenas porque cai em gotas que não inundam os campos.

Exercício para o dia:

- Ajude os outros nos termos deles... não nos seus. Concentre-se nas necessidades dos outros, mesmo se demandar esforço.

Conte esta noite: “Hoje são 3 dias do ômer.” 11/04/2020

Tiferet shebe Chesed

Compaixão, Harmonia na bondade

Pergunte-se

- Harmonia no amor é algo que mescla tanto os aspectos Chesed como Guevurá do amor.
- Amor em harmonia inclui empatia e compaixão.
- O amor é frequentemente concedido na expectativa de receber amor em retorno.
- O amor compassivo é dado livremente; nada espera em troca – mesmo quando o outro não merece amor.
- Tiferet é dar também àqueles que o magoaram.
- Reconhece a disciplina da Guevurá e, mesmo assim, clama por amor compassivo para todos.

Exercício para o dia

- Ofereça uma mão amiga a um estranho.

Conte esta noite: “Hoje são 4 dias do ômer.” 12/04/2020

Netzach shebe Chesed

Tolerância na Bondade

Pergunte-se

- Meu amor é tolerante? Meu amor suporta reveses e contratempos?
- Concedo amor e seguro amor dependendo de meus humores ou sou constante, independente dos altos e baixos da vida?
- Tenho boa vontade em trabalhar meus relacionamentos e lutar pelo amor que tenho?
- Meu amor tem espírito e valor?
- Posso ser confiável, tanto nas horas boas como nas más?

Exercício para o dia

- Reassegure alguém da constância de seu amor.

Conte esta noite: “Hoje são 5 dias do ômer.” 13/04/2020

Hod shebe Chesed

Humildade na Bondade

Você pode freqüentemente ficar “travado” no amor, incapaz de perdoar o ser amado ou curvar-se e comprometer sua posição. Hod introduz o aspecto da humildade no amor; a habilidade de elevar-se acima de si mesmo e perdoar ou ceder à pessoa que ama, apenas pelo mérito do amor, mesmo se você está convencido que está certo. Amor arrogante não é amor verdadeiro.

Pergunte-se:

- O amor me humilha?
- Sou arrogante, apesar disso – ou às vezes porque – tenho a capacidade de amar?
- Percebo que a habilidade de amar vem de um lugar mais grandioso e elevado, de D’us ?
- Sabendo que o amor vem de D’us, entro no amor com humildade total, reconhecendo o grande privilégio de ser capaz de amar?
- Percebo que através do amor, recebo mais do que dou?
- Aprecio a pessoa que amo por causa disso?

Exercício para o dia:

- Engula seu orgulho e reconcilie-se com uma pessoa querida com a qual se desentendeu.

Conte esta noite: “Hoje são 6 dias do ômer.” 14/04/2020

Yesod shebe Chesed

Compromisso na Bondade

Pergunte-se

Para que o amor seja eterno, é necessário um compromisso? um senso de união que torna o amor verdadeiro pelo esforço conjunto. Amor eterno requer uma conexão íntima, proximidade e apego, de tal forma que beneficie ambas as partes. Este vínculo produz frutos; os frutos nascidos de uma união saudável.

Exercício para o dia

- Comece a erigir algo construtivo junto com alguém que você ama.

Conte esta noite: “Hoje são 7 dias que perfazem 1 semana, do ômer.” 15/04/2020

Malkuth shebe Chesed

Nobreza na Bondade

Pergunte-se

- Amor maduro vem junto – e traz – dignidade pessoal, um sentimento íntimo de nobreza e realeza. Permite que você conheça seu lugar especial e contribua para este mundo. Qualquer amor que seja desmoralizante e abata o espírito humano não é amor, de forma alguma. Pois o amor, para ser completo, deve ter a dimensão da soberania pessoal, um senso de liberdade e domínio sobre as forças que denigrem o amor total.

Exercício para o dia

- Realce um aspecto em seu amor que tenha alentado seu espírito e enriquecido sua vida... e comemore!

SEGUNDA SEMANA

8º dia da Contagem do Ômer 16/04/2020

“Hoje são 8 dias que perfazem 1 semana e 1 dia do Ômer.”

Chesed shebe Geburah

Bondade na Disciplina

A intenção e o motivo implícitos na disciplina é o amor. Por que medimos nosso comportamento, estabelecemos padrões e esperamos que as pessoas correspondam a eles – apenas por amor. Mesmo o julgamento da culpa é uma expressão de amor. Em outras palavras, punição não é vingança; é apenas outra maneira de expressar amor através da retirada de tudo que for anti-ético do amor. Tolerância às pessoas jamais deve ser confundida com tolerância ao seu comportamento. Pelo contrário: amor pelas pessoas inclui o desejo de que elas sejam o melhor possível, ajudando-as então a se conscientizarem de nada menos que um comportamento perfeito. Chesed de Geburah é o amor na disciplina; consciência do amor intrínseco que permeia a disciplina e julgamento. É o reconhecimento de que sua disciplina pessoal e a disciplina que você espera de outros é apenas uma expressão de amor. É o entendimento de que não temos direito de julgar os outros; apenas temos o direito de amá-los, e isto inclui querer que eles sejam o melhor possível.

Pergunte-se

- Quando eu julgo e critico outra pessoa, isto é de certa forma permeado com meu próprio desprezo e irritação?
- Há uma satisfação oculta em sua falha? É apenas por amor ao outro?

Exercício para o dia

- Antes de criticar alguém, pense duas vezes: É por preocupação e amor? Passe o dia sem criticar ninguém.

9º dia da Contagem do Ômer 17/04/2020

“Hoje são 9 dias que perfazem 1 semana e 2 dias do Ômer.”

Geburah shebe Geburah

Disciplina na Disciplina

Pergunte-se

- Examine o fator disciplina da disciplina:
- Minha disciplina é razoavelmente contida ou é excessiva?
- Tenho disciplina suficiente em minha vida e no trato com as pessoas?
- Sou organizado?
- Meu tempo é usado com eficiência?
- Por que tenho problemas com disciplina e o que posso fazer para realçar isso?
- Reservo tempo todos os dias para conferir pessoalmente meus compromissos e realizações?
- Minha disciplina inclui os outros seis aspectos emocionais, sem os quais disciplina não consegue ser eficaz e saudável?

Exercício para o dia

- Faça um roteiro detalhado para o seu dia, e ao fim do período veja se conseguiu cumprir o planejado.

10º dia da Contagem do Ômer 18/04/2020

“Hoje são 10 dias que perfazem 1 semana e 3 dias do Ômer.”

Tiferet shebe Geburah

Compaixão na Disciplina

Subjugar e administrar disciplina deve ser não apenas amor, mas compaixão também. O amor vem ao se reconhecer os méritos e qualidades positivas de alguém, ao passo que a disciplina canaliza e dirige aquelas forças e extrai o negativo.

Compaixão é amor incondicional. Significa amor apenas por amor, sem considerar a posição do outro. Tiferet é o resultado de total desprendimento aos olhos de D’us.

Pergunte-se

- Você ama por nenhuma razão: ama porque é um reflexo de D’us.
- Minha disciplina possui este elemento de compaixão?

Exercício para o dia

- Seja compassivo com alguém a quem reprovou anteriormente.

11º dia da Contagem do Ômer 19/04/2020

“Hoje são 11 dias que perfazem 1 semana e 4 dias do Ômer”.

Netzach shebe Geburah

Tolerância à Disciplina

Disciplina eficaz pode ser tolerante e persistente.

Pergunte-se

- Minha disciplina é consistente ou apenas quando é forçada?
- Levo minha disciplina avante?
- Deixo perceber que sou um disciplinador fraco?

Exercício para o dia

- Estenda o plano que fez no segundo dia por um período mais longo, relacionando objetivos a curto e a longo prazo. Reveja e atualize sua lista a cada dia, e veja quão consistente você é e se leva seu plano adiante.

12º dia da Contagem do Ômer 20/04/2020

“Hoje são 12 dias que perfazem 1 semana e 5 dias do Ômer.

Hod shebe Geburah

Humildade na Disciplina

Os resultados da disciplina e poder sem humildade são óbvios. As maiores catástrofes ocorreram por causa de pessoas que julgaram outras com arrogância.

Pergunte-se

- Sou arrogante em nome da justiça? (ou o que considero justo).
- Penso que estou num pedestal mais alto e concedo julgamento aos meus súditos abaixo de mim?
- E a respeito de meus filhos ou alunos?

Um juiz deve ser a mais humilde das criaturas, reconhecendo que senta-se para julgar não por seu próprio mérito, mas apenas porque D'us lhe concedeu o direito de julgar Seus filhos.

Exercício para o dia

- Antes de julgar alguém, assegure-se que o está fazendo sem egoísmo, sem preconceito pessoal. Faça anotações ao final do dia de todos os julgamentos que fez e analise quais deles foram feitos de maneira egoísta.

13º dia da Contagem do Ômer 21/04/2020

“Hoje são 13 dias que perfazem 1 semana e 6 dias do Ômer.”

Yesod shebe Geburah

Compromisso em Disciplina

Para que a disciplina seja eficaz deve ser entremeada com engajamento e compromisso. Tanto ao disciplinar a si mesmo como a outros, precisa haver um senso de que a disciplina é importante para desenvolver um vínculo mais forte. Não de que eu estou disciplinando você, mas que estamos fazendo isso juntos para nosso benefício mútuo.

Exercício para o dia

- Demonstre a seu filho ou aluno que a disciplina é uma expressão para intensificar seu vínculo e compromisso um com o outro.

14º dia da Contagem do Ômer 22/04/2020

“Hoje são 14 dias que perfazem 2 semanas do Ômer.”

Malkuth shebe Geburah

Nobreza da Disciplina

Disciplina, bem como o amor, deve ampliar a dignidade pessoal (veja Primeira Semana, sétimo dia). Disciplina saudável deve estimular a auto-estima e ajudar a extrair o melhor de uma pessoa, cultivando sua soberania. Esta expressão de disciplina não compromete a disciplina, pelo contrário, encoraja-a e a amplia.

Pergunte-se

- Minha disciplina degrada o espírito humano?
- Minha disciplina enfraquece ou fortalece a mim e aos outros?

Exercício para o dia

- Ao disciplinar seu filho ou aluno, encoraje sua auto-estima.

TERCEIRA SEMANA

15º dia da Contagem do Ômer 23/04/2020

“Hoje são 15 dias que perfazem 2 semanas e 1 dia do Ômer.”

Chesed shebe Tiferet

Bondade na Compaixão

Examine o aspecto amor da compaixão.

Pergunte-se

- Minha compaixão é terna e amorosa ou manifesta-se como piedade?
- Minha simpatia é condescendente e benevolente?
- Mesmo que esta não seja minha intenção, os outros a percebem como tal?
- Minha compaixão transborda com amor e calidez; é expressa com entusiasmo ou é estática e sem vida?

Exercício para o dia

- Ao ajudar alguém, ofereça-se de maneira completa. Dê um sorriso ou faça um gesto carinhoso.

16º dia da Contagem do Ômer 24/04/2020

“Hoje são 16 dias que perfazem 2 semanas e 2 dias do ômer.”

Geburah shebe Tiferet

Disciplina na Compaixão

Para que a compaixão seja eficaz e saudável, necessita ser disciplinada e dirigida. É preciso discricção, tanto a quem você expressa compaixão, como na quantidade da própria compaixão. Pode-se reconhecer quando a compaixão deve ser mostrada e quando deve ser refreada ou limitada. A disciplina na compaixão é saber que ser verdadeiramente compassivo às vezes requer que se refreie a compaixão, porque compaixão não é uma expressão daquele que concede, mas uma resposta às necessidades de quem recebe.

Pergunte-se

- Sou mais compassivo com estranhos que com as pessoas próximas?
- Caso seja, por que?
- A compaixão vem da culpa?
- Minha compaixão pelos outros compromete minhas próprias necessidades?
- Estou ajudando os outros e deixando de ajudar a mim mesmo?
- Talvez o caso seja exatamente o contrário: minha compaixão por minha família e os que me rodeiam supera as necessidades dos outros?
- Minha compaixão é impulsiva e descuidada?
- Consigo avaliar a medida de compaixão necessária para uma determinada situação?
- Está de acordo com as necessidades de quem recebe?
- Será que estou magoando o outro com minha compaixão?
- Minha compaixão esmaga as pessoas? É respeitosa? Costumo dar a mais ou a menos?
- As outras pessoas aproveitam-se de minha natureza compassiva?
- Quando vejo uma pessoa necessitada, expesso compaixão impetuosamente por sentir-me culpado ou com pena, sem qualquer discricção? Cometo o “crime” da compaixão, ajudando alguém com algo prejudicial (dando-lhe dinheiro para comprar alguma substância prejudicial, etc.)?
- Faço tudo o que está ao meu alcance para determinar as necessidades da pessoa e ajudá-la da melhor maneira possível?

Exercício para o dia

- Expresse sua compaixão de maneira evidente e construtiva, dirigindo-a às necessidades específicas de alguém.

17º dia da Contagem do Ômer 25/04/2020

“Hoje são 17 dias que perfazem 2 semanas e 3 dias do Ômer.”

Tiferet shebe Tiferet

Compaixão na Compaixão

Examine a compaixão na compaixão; a expressão da compaixão e sua intensidade. A verdadeira compaixão é ilimitada. Ela não é uma extensão de suas necessidades e definida pela sua perspectiva limitada. Compaixão pelo outro conquista-se ao ter uma atitude sem egoísmo, elevando-se acima de si mesmo e colocando-se na situação e na experiência do outro.

Pergunte-se

- Estou preparado e sou capaz de fazê-lo?
- Se não for, por que?
- Expresso e torno verdadeiras a compaixão e empatia em meu coração?
- O que me impede de expressá-la? Estou bloqueado de alguma maneira?
- Esta compaixão acontece por causa da culpa ao invés de por verdadeira empatia?
- Como a culpa afeta e distorce minha compaixão?
- Teste a si mesmo verificando se você expressa compaixão mesmo quando não se sente culpado. Minha compaixão origina-se num senso de dever ou é frívola? Por outro lado: Minha compaixão está viva; ressoa com vitalidade, ou é expressa apenas por obrigação?
- Minha compaixão é resultado de ser eu uma criatura de hábitos, que sente-se mal quando o próximo sofre, ou aplico-me verdadeiramente a examinar e aperfeiçoar minha compaixão, observando suas limitações e formas de expressão?
- Como expresso compaixão? Minha compaixão é bela? É bem torneada?
- Minha compaixão contém os outros seis elementos de tiferet, sem os quais minha compaixão total permanece ineficaz?

Exercício para o dia

- Expresse sua compaixão de maneira nova, que vá além de suas limitações prévias: expresse-a para alguém com quem você foi insensível.

18º dia da Contagem do Ômer 26/04/2020

“Hoje são 18 dias que perfazem 2 semanas e 4 dias do ômer.”

Netzach shebe Tiferet

Tolerância na Compaixão

Pergunte-se

- Minha compaixão é tolerante e consistente?
- É confiável ou caprichosa?
- Ela prevalece entre as outras forças de minha vida?
- Tenho a capacidade de ser compassivo mesmo quando estou ocupado com outras atividades ou apenas quando me convém?
- Estou disposto a levantar-me e lutar por alguém?

Exercício para o dia

- Em meio ao seu dia ocupado, reserve um momento para chamar alguém que precisa de uma palavra compassiva. Defenda alguém que esteja precisando de simpatia, mesmo que não esteja numa situação muito popular.

19º dia da Contagem do Ômer 27/04/2020

“Hoje são 19 dias que perfazem 2 semanas e 5 dias do ômer.”

Hod shebe Tiferet

Humildade na Compaixão

Se compaixão não deve ser condescendente e pretensiosa, deve incluir humildade. Hod é reconhecer que minha habilidade de ser compassivo e generoso não me torna melhor que o receptor; é o reconhecimento e a apreciação de que criando alguém que necessita da compaixão, D’us me deu o dom de ser capaz de conceder compaixão. Desta maneira, não há espaço para arrogância na compaixão.

Pergunte-se

- Sinto-me superior por ser compassivo?
- Desdenho aqueles que precisam de minha compaixão?
- Sou humilde e grato a D’us por conceder-me a habilidade de ter compaixão pelos outros?

Exercício para o dia

- Expresse compaixão de maneira anônima, sem reclamar qualquer crédito pessoal. Faça uma doação, auxílio ou ajuda a uma entidade assistencial de maneira totalmente anônima.

20º dia da Contagem do Ômer 28/04/2020

“Hoje são 20 dias que perfazem 2 semanas e 6 dias do ômer.”

Yesod shebe Tiferet

Compromisso na Compaixão

Para que a compaixão seja plenamente entendida, é necessário haver um vínculo, um compromisso. Isso requer a criação de um canal entre o doador e o receptor; uma mutualidade que se estenda além do momento de necessidade; um vínculo que continue a existir. Este é o mais gratificante resultado da verdadeira compaixão.

Pergunte-se

- Você se compromete com aquele por quem sente compaixão, ou permanece afastado?
- Sua interação consegue algo além de simples simpatia?

Exercício para o dia

- Assegure-se que algo duradouro seja construído como resultado de sua compaixão. Faça a doação de algo útil e duradouro a uma entidade assistencial.

21º dia da Contagem do Ômer 29/04/2020

“Hoje são 21 dias que perfazem 3 semanas do ômer.”

Malkuth shebe Tiferet

Nobreza na Compaixão

Examine a dignidade de sua compaixão. Para que a compaixão seja completa (e amplie os outros aspectos da compaixão), ela deve reconhecer e apreciar a soberania individual. Deve elevar a auto-estima e cultivar a dignidade humana – tanto sua própria dignidade como a dignidade do próximo beneficiado pela sua compaixão.

Pergunte-se

- Minha compaixão é expressa de maneira dignificante?
- Eu manifesto e enfatizo majestade em minha compaixão?
- Ela traz à tona a dignidade dos outros?
- Eu reconheço o fato de que quando experimento compaixão dignificante, ela se refletirá reciprocamente naquele que recebe compaixão?

Exercício para o dia

- Ao invés de apenas fazer caridade, ajude o necessitado a ajudar a si mesmo, de maneira a fortalecer sua própria dignidade.

QUARTA SEMANA

22º dia da Contagem do Ômer 30/04/2020

“Hoje são 22 dias que perfazem 3 semanas e 1 dia do Ômer.”

Chesed shebe Netzach

Bondade na Tolerância

Para que algo seja tolerado é necessário que seja amado. Uma atitude indiferente ou neutra reflete-se num comprometimento apenas parcial. Se você tem dificuldade em se comprometer, examine o quanto você ama e aprecia o objeto que requer seu comprometimento. Amo meu trabalho? Minha família? Minhas escolhas? Para que a tolerância seja eficaz, é necessário que seja atenta e carinhosa. Tolerância sem amor pode ser contraproducente. Tolerância bruta pode ser entendida como rude e agressiva, o que diminui a cooperação dos outros. Por pura determinação, alguém pode frequentemente tornar-se controlador e exigente, afastando as pessoas. Para que a tolerância tenha sucesso, é necessário uma atitude amorosa, é preciso paciência.

Pergunte-se

- Minha tolerância faz com que eu seja, ou aparente ser, inflexível?
- Minha energia e determinação fazem-me ser controlador?
- Sou exigente demais?
- Os outros (meus empregados, amigos, filhos) cooperam comigo pela pura força de minha vontade e energia, ou por amor?
- Minha tolerância é desagradável?
- Para conseguir meus objetivos, permitiria que outros fossem prejudicados?
- Acredito que o fim justifica os meios?
- Não me deixaria refrear por nada, apenas para conquistar minhas metas?
- Quando minha tolerância prevalece e supero os obstáculos no meu caminho, ainda sou carinhoso?
- Até ao me defender e a outrem contra influências daninhas, sou movido por amor ou ódio? (veja Segunda Semana, primeiro dia).

Exercício para o dia

- Ao lutar por algo em que acredita, pare por um momento para assegurar-se que isto está sendo feito de maneira carinhosa.

23º dia da Contagem do Ômer 01/05/2020

“Hoje são 23 dias que perfazem 3 semanas e 2 dias do ômer.”

Geburah shebe Netzach

Disciplina na Tolerância

Examine a disciplina de sua tolerância. A tolerância pode ser direcionada para metas produtivas e expressa de maneira construtiva.

Pergunte-se

- Minha tolerância e determinação estão centralizadas para ajudar-me a cultivar bons hábitos e quebrar os maus?
- Ou acontece justamente o contrário?
- Minha tolerância origina-se na força ou na fraqueza?
- Origina-se em convicção profunda ou na defensiva?
- Sou tenaz por teimosia e tenho má vontade para reconhecer erros?
- Estou convicto de certas decisões e com má vontade para revê-las?
- Uso minha tolerância contra ela mesma, sendo tenaz na minha falta de determinação?

Exercício para o dia

- Quebre um mau hábito hoje.

24º dia da Contagem do Ômer 02/05/2020

“Hoje são 24 dias que perfazem 3 semanas e 3 dias do ômer.”

Tiferet shebe Netzach

Compaixão na Tolerância

A tolerância saudável, dirigida a desenvolver boas qualidades e modificar as negativas, será sempre compassiva. A compaixão da tolerância reflete a mais bela qualidade da tolerância: um comprometimento tolerante para ajudar o outro a crescer. Tolerância sem compaixão é mal dirigida e egoísta. Tolerância necessita não apenas ser carinhosa com aqueles que precisam de amor, mas também compassiva com os menos afortunados.

Pergunte-se

- Minha determinação compromete minha compaixão pelos outros?
- Sou capaz de elevar-me acima de meu ego e sentir empatia com meus competidores?
- Sou generoso na vitória?

Exercício para o dia

- Seja paciente e ouça as pessoas que geralmente o deixam impaciente.

25º dia da Contagem do Ômer 03/05/2020

“Hoje são 25 dias que perfazem 3 semanas e 4 dias do ômer.”

Netzach shebe Netzach

Tolerância na Tolerância

Examine o aspecto tolerância da tolerância. Todos têm força de vontade e determinação. Temos a capacidade de suportar muito mais do que imaginamos, e triunfar sob as mais duras circunstâncias.

Pergunte-se

- Meu comportamento é inconstante?
- Sou consistente e confiável?
- Já que possuo força e determinação, por que sou tão instável?
- Tenho medo de acessar minha tolerância e habilidade de comprometer-me?
- Temo sentir-me encurralado pelo meu comprometimento? Caso a resposta seja sim, por que?
- É uma reação a algum trauma do passado?
- Ao invés de cultivar a tolerância em áreas saudáveis, desenvolvi uma capacidade de tolerância por experiências desagradáveis?
- Suporto mais a dor que o prazer?
- Estou subestimando minha capacidade de tolerância?

Exercício para o dia

- Comprometa-se em desenvolver um novo bom hábito.

26º dia da Contagem do Ômer 04/05/2020

“Hoje são 26 dias que perfazem 3 semanas e 5 dias do Ômer.

Hod shebe Netzach

Humildade na Tolerância

Submissão – resultante da humildade – é um elemento essencial da tolerância. Apressar-se às vezes pode ser uma fórmula para a destruição. O carvalho, por não ter a capacidade de curvar-se numa tempestade, é arrancado. O junco, que se curva à força do vento, sobrevive sem problemas.

Tolerância é alavancada pela força interior. Hod de netzach é o reconhecimento humilde de que a capacidade de tolerar e triunfar origina-se na alma que Deus deu a cada pessoa. Esta humildade não compromete o impulso da tolerância; ao contrário, intensifica-o, porque a tolerância humana apenas pode ir até um certo limite, ao passo que a tolerância que vem da alma Divina é ilimitada.

Pergunte-se

- Eu percebo quando devo curvar-me, por força e não por medo?
- Por que freqüentemente sinto-me temeroso de me submeter?
- Atribuo meu sucesso apenas à minha própria força e determinação?
- Estou convencido que sou todo poderoso devido ao meu grau de tolerância?
- Onde consigo a força quando tudo parece tão árido?

Exercício para o dia

- Ao acordar, agradeça a Deus por ter-lhe dado uma alma com o extraordinário poder e versatilidade para tolerar, apesar de desafios fatigantes. Isto lhe permitirá conseguir energia e forças para o dia todo.

27º dia da Contagem do Ômer 05/05/2020

Conte esta noite: “Hoje são 27 dias que perfazem 3 semanas e 6 dias do ômer.”

Yesod shebe Netzach

Vínculo na Tolerância

O vínculo é uma qualidade essencial da tolerância. Expressa seu comprometimento imutável com a pessoa ou experiência à qual está se vinculando, um compromisso tão poderoso que você suportará tudo para preservá-lo. Tolerância sem um vínculo não resistirá.

Exercício para o dia

- Para assegurar-se da resistência de sua nova resolução, vincule-se a ela imediatamente. Isto pode ser atingido ao tornar prontamente verdadeira sua resolução com algum ato construtivo, ou comprometendo-se com o próximo.

28º dia da Contagem do Ômer 06/05/2020

“Hoje são 28 dias, que perfazem 4 semanas do ômer.”

Malkuth shebe Netzach

Nobreza na Tolerância

Soberania é a pedra fundamental da tolerância. Tolerância que envolve as seis qualidades prévias é de fato um tributo e testemunho da majestade do espírito humano.

Pergunte-se

- Minha tolerância é dignificante?
- Ela expõe o que há de melhor em mim?
- Quando confrontado com o sofrimento, comporto-me como rei ou rainha, caminhando orgulhosamente de cabeça erguida, confiante nas forças que me foram dados por D’us, ou me acovardo e encolho com medo?

Exercício para o dia

- Lute por uma causa digna.

QUINTA SEMANA

29º dia da Contagem do Ômer 07/05/2020

“Hoje são 29 dias que perfazem 4 semanas e 1 dia do ômer.”

Chesed shebe Hod

Bondade na Humildade

Examine o amor na sua humildade. Humildade saudável não é desmoralizante; traz amor e alegria, não medo. Humildade que carece de amor precisa ser reexaminada para ter sua autenticidade conferida. Às vezes, humildade pode ser confundida com baixa auto-estima, o que a faria tornar-se desamor.

Humildade provoca o amor porque dá a você a habilidade de elevar-se acima de si mesmo e amar outra pessoa. Arrogância à guisa de amor significa amar a si mesmo, ou ainda pior: tornar os outros uma parte e uma extensão de você mesmo e de seu auto-amor.

Pergunte-se

- Minha humildade faz-me ser mais amoroso e generoso?
- Mais expansivo?
- Ou me constrange e me torna inibido?
- Sou humilde e feliz ou humilde e angustiado?

Exercício para o dia

- Antes de rezar com humildade e reconhecimento de Deus, faça caridade. Isto ampliará suas preces.

30º dia da Contagem do Ômer 08/05/2020

“Hoje são 30 dias que perfazem 4 semanas e 2 dias do ômer.”

Geburah shebe Hod

Disciplina na Humildade

A humildade deve ser disciplinada e focalizada.

Pergunte-se

- Quando minha humildade deve me fazer assumir um comprometimento e quando não deve?
- Em nome da humildade, às vezes permaneço silencioso e neutro em face da maldade?
- Outro aspecto da Geburah de hod: humildade deve incluir respeito e reverência pela pessoa ou experiência perante quem você fica humilde. Se minha humildade é voluntária, ou ocorre por que eu não respeito o próximo?

Exercício para o dia

- Concentre-se em sua relutância em comprometer-se numa área qualquer e veja se isso se origina de um sentimento saudável e humilde.

31º dia da Contagem do Ômer 09/05/2020

“Hoje são 31 dias que perfazem 4 semanas e 3 dias do Ômer.”

Tiferet shebe Hod

Compaixão na Humildade

Examine se sua humildade é compassiva. Assim como a humildade traz compaixão, a compaixão pode levar a pessoa à humildade. Se você carece de humildade, tente agir compassivamente, o que poderá ajudar a trazê-lo à humildade.

Pergunte-se

- Minha humildade faz-me ser contido e anti-social ou expressa-se em empatia pelos outros?
- Minha humildade é equilibrada e bela?
- Ou é inconveniente?

Exercício para o dia

- Expresse um sentimento humilde num ato de compaixão.

32º dia da Contagem do Ômer 10/05/2020

“Hoje são 32 dias que perfazem 4 semanas e 4 dias do Ômer.”

Netzach shebe Hod

Tolerância na Humildade

Examine a força e a tolerância de sua humildade. Humildade e modéstia não deveriam fazer a pessoa sentir-se fraca e insegura. Netzach de Hod sublinha o fato de que a verdadeira humildade não o transforma num “capacho” para os outros pisarem; ao contrário, a humildade o torna resistente.

Pergunte-se

- Minha humildade suporta desafios?
- Sou firme em minhas posições ou me dobro em nome da humildade?
- Minha humildade é percebida como fraqueza? Faz com que outros tirem vantagem de mim?

Exercício para o dia

- Demonstre a força de sua humildade iniciando ou participando ativamente numa boa causa.

33º dia da Contagem do Ômer 11/05/2020

Conte esta noite: “Hoje são 33 dias que perfazem 4 semanas e 5 dias do ômer.”

Hod shebe Hod

Humildade na Humildade

Examine a humildade da humildade. Todos têm humildade e modéstia em seu coração, a questão é a medida e o modo pelos quais alguém conscientemente o sente.

Pergunte-se

- Tenho medo de ser humilde demais?
- Mascaro e protejo minha modéstia com comportamento agressivo?
- Aprenda a cultivar sua humildade interagindo com pessoas que sejam mais refinadas que você, provocando em você a modéstia e a humildade que o motiva a crescer como pessoa. Humildade também pode ser examinada pela sua autenticidade.
- Minha humildade é humilde? Ou não passa de uma expressão de arrogância?
- Fico muito orgulhoso pela minha humildade? Faço alarde dela? Ou serve-se a si mesma?
- Minha humildade é parte de uma cruzada ou é genuína?

Exercício para o dia

- Seja humilde apenas por amor à humildade.

34º dia da Contagem do Ômer 12/05/2020

“Hoje são 34 dias que perfazem 4 semanas e 6 dias do ômer.”

Yesod shebe Hod

União na Humildade

A humildade não deveria ser uma experiência solitária. Deveria resultar em forte vínculo e comprometimento. Não há ligação mais forte que aquela vinda da humildade.

Pergunte-se

- Minha humildade afasta-me dos outros ou nos aproxima?
- Minha humildade produz resultados? Resultados duráveis?
- Cria um alicerce permanente sobre o qual eu e os outros podemos confiar e construir?

Exercício para o dia

- Use sua humildade para construir algo duradouro.

35º dia da Contagem do Ômer 13/05/2020

“Hoje são 35 dias que perfazem 5 semanas do ômer.”

Malkuth shebe Hod

Nobreza na Humildade

Caminhar humildemente é caminhar elevadamente. A dignidade é a essência da humildade e modéstia. O esplendor da humildade é majestoso e aristocrático. A humildade que suprime o espírito humano e nega a soberania individual e não é humildade.

Pergunte-se

- Minha humildade faz-me sentir dignificado? Sinto-me vivo e vibrante?

Exercício para o dia

- Ensine a alguém como a humildade e a modéstia ampliam a dignidade humana.

SEXTA SEMANA

36º dia da Contagem do Ômer 14/05/2020

“Hoje são 36 dias que perfazem 5 semanas e 1 dia do ômer.”

Chesed shebe Yesod

Bondade no Compromisso

O amor é o coração do compromisso. Você não pode comprometer-se sem amor. O amor estabelece uma base confiável sobre a qual o compromisso pode ser construído.

Se você tem um compromisso que é problema, examine o quanto ama a pessoa (ou a experiência) com a qual deseja comprometer-se.

Pergunte-se

- Tento comprometer-me sem primeiro adotar uma atitude amorosa?
- Meu compromisso é expresso de maneira carinhosa?

Exercício para o dia

- Demonstre o compromisso que tem com seu filho ou amigo através de um ato de amor.

37º dia da Contagem do Ômer 15/05/2020

Conte esta noite: “Hoje são 37 dias que perfazem 5 semanas e 2 dias do ômer.”

Geburah shebe Yesod

Disciplina no Compromisso

Examine a disciplina de seu compromisso.

O compromisso deve ser feito com discrição e consideração cuidadosa, com quem e com o quê você se compromete. Mesmo o mais saudável e íntimo compromisso precisa “dar um tempo” – em respeito ao espaço de cada indivíduo.

Pergunte-se

- Sou excessivo no compromisso?
- Sou dependente demais daquele com quem tenho o compromisso?
- Ele depende excessivamente de mim? Estou comprometido por desespero?
- Comprometo-me com pessoas saudáveis e benéficas?

Exercício para o dia

- Reveja suas experiências de compromisso para ver se precisam de mudança ou mais disciplina.

38º dia da Contagem do Ômer 16/05/2020

“Hoje são 38 dias que perfazem 5 semanas e 3 dias do ômer.”

Tiferet shebe Yesod

Compaixão no Compromisso

O compromisso precisa ser não apenas amoroso mas também compassivo, compartilhar a dor de seu amigo e sentir empatia por ele.

Pergunte-se

- Meu compromisso é condicional?
- Eu me retraio ao me sentir desconfortável com os problemas de meu amigo?

Exercício para o dia

- Ofereça ajuda e apoio ao lidar com o sofrimento de alguém com quem você se comprometeu.

39º dia da Contagem do Ômer 17/05/2020

“Hoje são 39 dias que perfazem 5 semanas e 4 dias do ômer.”

Netzach shebe Yesod

Tolerância no Compromisso

Um componente essencial do compromisso é sua tolerância; sua habilidade para enfrentar desafios e contratempos. Sem tolerância, não há chance de desenvolver um verdadeiro compromisso.

Pergunte-se

- Estou realmente ligado àquele com quem me comprometo?
- Quanto posso tolerar e o quanto estou pronto a lutar para manter este compromisso?
- A pessoa com quem tenho compromisso está ciente de minha devoção?

Exercício para o dia

- Demonstre o grau de tolerância de seu compromisso, enfrentando um desafio que possa obstruir o compromisso.

40º dia da Contagem do Ômer 18/05/2020

“Hoje são 40 dias que perfazem 5 semanas e 5 dias do ômer.”

Hod shebe Yesod

Humildade no Compromisso

A humildade é crucial num compromisso saudável. A arrogância separa as pessoas. A preocupação com seus próprios desejos e necessidades separa você dos outros. A humildade permite que você aprecie outra pessoa e se comprometa com ela. O compromisso que é apenas uma extensão de suas próprias necessidades é apenas comprometer-se ainda mais estreitamente consigo mesmo. O compromisso saudável é a união de duas pessoas distintas, com personalidades independentes, que se unem com um objetivo mais alto que o de simplesmente satisfazerem suas próprias necessidades. A verdadeira humildade origina-se ao aceitar e reconhecer que existe Deus na sua vida.

Pergunte-se

- Estou consciente do terceiro sócio, Deus, no compromisso, e que este sócio me proporciona a capacidade de unir-me a outra pessoa, apesar de nossas dessemelhanças?

Exercício para o dia

- Ao rezar, admita Deus especificamente para ajudar você a comprometer-se com outros.

41º dia da Contagem do Ômer 19/05/2020

“Hoje são 41 dias que perfazem 5 semanas e 6 dias do ômer.”

Yesod shebe Yesod

Compromisso no Compromisso

Examine o aspecto compromisso do compromisso, as formas que pode ter e seu nível de expressão. Toda pessoa precisa e tem a capacidade de se comprometer com outros, com empreendimentos significativos e com experiências que tenham um propósito.

Para cultivar sua capacidade de comprometer-se, mesmo se tiver razões válidas para não confiar, deve lembrar-se que D’us lhe deu uma alma Divina que é amorosa e que você deve aprender a reconhecer a voz interior, que lhe possibilitará sentir os coração e a alma de outras pessoas. Então, aos poucos, pode deixar cair suas defesas, quando reconhecer que alguém ou algo no qual pode realmente confiar. Para que o compromisso seja possível deve incorporar os outros seis aspectos do compromisso. Compromisso de sucesso deve também incluir tornar o compromisso real, em atos construtivos.

Pergunte-se

- Tenho dificuldade em comprometer-me? Essa dificuldade se manifesta em todas as áreas ou apenas em algumas?
- Comprometo-me facilmente com meu trabalho, mas acho difícil comprometer-me com pessoas? Ou vice-versa?
- Tenho problemas comprometendo-me com eventos especiais em minha vida?
- Examine as razões para não se comprometer. É por que sou muito crítico e encontro defeito em tudo como uma desculpa para não me comprometer? Sou muito fechado e quero que tudo seja de meu próprio jeito?
- Meu “não compromisso” é resultado de sentir desconforto quando estou vulnerável?
- Já fui magoado nas minhas experiências de compromisso anteriores? Já abusaram de minha confiança?
- Meu medo de comprometer-me é resultado de um compromisso inadequado que vivenciei quando criança?

Um ponto adicional: Compromisso gera compromisso.

Quando você se compromete em uma área de sua vida, isto o ajuda a comprometer-se em outras áreas.

Exercício para o dia

- Comece o compromisso com uma nova pessoa (ou experiência) que seja importante para você, comprometendo-se por um tempo estabelecido a cada dia ou semana, para passarem juntos construtivamente.

42º dia da Contagem do Ômer 20/05/2020

“Hoje são 42 dias que perfazem 6 semanas do ômer.”

Malkuth shebe Yesod

Nobreza no Compromisso

O compromisso deve ampliar a nobreza de uma pessoa. Deve nutrir e fortalecer sua própria dignidade e a dignidade daquele com quem se compromete.

Pergunte-se

- Meu compromisso inibe a expressão de minha personalidade e qualidades?
- Meu compromisso suplanta aquele com quem me comprometo?

Exercício para o dia

- Enfatize e realce as forças daquele com quem você se compromete.

SÉTIMA SEMANA

43º dia da Contagem do Ômer 21/05/2020

“Hoje são 43 dias que perfazem 6 semanas e 1 dia do ômer.”

Chesed shebe Malkuth

Bondade na Nobreza

Soberania saudável é sempre gentil e amorosa. Um líder eficaz deve ser caloroso e atento.

Pergunte-se

- Minha soberania torna-me mais amoroso?
- Exerço minha autoridade e liderança de maneira carinhosa?
- Imponho minha autoridade aos outros?

Exercício para o dia:

- Faça uma gentileza aos seus subordinados.

44º dia da Contagem do Ômer 22/05/2020

“Hoje são 44 dias que perfazem 6 semanas e 2 dias do ômer.”

Geburah shebe Malkuth

Disciplina na Nobreza

Examine a disciplina de sua soberania e liderança. Embora a soberania seja amorosa, precisa ser entremeada com disciplina. Liderança eficaz é construída sobre autoridade e disciplina.

Pergunte-se

- Há outro fator na disciplina da soberania? determinar a área na qual você tem jurisdição e autoridade.
- Reconheço quando não sou uma autoridade?
- Exerço autoridade em situações não justificadas?
- Estou consciente de minhas limitações, bem como de meus pontos fortes?
- Respeito a autoridade de outros?
- Dignidade também necessita disciplina. Uma pessoa digna precisa ter certo grau de reserva.

Exercício para o dia:

- Antes de assumir uma posição autoritária em qualquer assunto, faça uma pausa e reflita se você tem o direito e a habilidade de exercer autoridade nesta situação.

45º dia da Contagem do Ômer 23/05/2020

“Hoje são 45 dias que perfazem 6 semanas e 3 dias do ômer.”

Tiferet shebe Malkuth

Compaixão na Nobreza

Examine a compaixão da soberania.

Um bom líder é aquele compassivo.

Pergunte-se

- Minha compaixão está comprometida por causa de minha autoridade?
- Percebo que uma parte integral da dignidade é a compaixão?
- Consigo que tudo corra suavemente? Sou organizado?
- Dou instruções claras a meus subordinados?
- Tenho dificuldade em delegar poderes?
- Minha organização trabalha como uma equipe?
- Temos frequentes reuniões do pessoal para coordenar nossos esforços e nossas metas?

Exercício para o dia:

- Reveja uma área na qual você exerce autoridade e veja se consegue aperfeiçoar e incrementar sua eficácia, cortando os excessos e consolidando as forças.

46º dia da Contagem do Ômer 24/05/2020

“Hoje são 46 dias que perfazem 6 semanas e 4 dias do ômer.”

Netzach shebe Malkuth

Tolerância na Nobreza

Testa-se a dignidade de uma pessoa e o sucesso de um líder pelo seu grau de tolerância. Vontade e determinação refletem o poder e a majestade do espírito humano, a força da soberania de uma pessoa.

Pergunte-se

- Quão determinado sou a atingir minhas metas?
- Quão forte é minha convicção de lutar por uma causa digna?
- Quanta confiança tenho em mim mesmo?
- Minha falta de tolerância é resultado de minha baixa auto-estima?
- Mascaro minhas inseguranças encontrando outras desculpas para meu baixo nível de tolerância?

Exercício para o dia:

- Aja sobre algo no qual acredite, mas que até agora apenas tentou. Aproveite a chance e faça!

47º dia da Contagem do Ômer 25/05/2020

“Hoje são 47 dias que perfazem 6 semanas e 5 dias do Ômer.”

Hod shebe Malkuth

Humildade na Nobreza

Soberania é o presente de Deus a cada indivíduo. Hod de malchut é a apreciação humilde deste dom excepcional.

Pergunte-se

- Minha soberania e independência tornam-me humilde?
- Sou um líder arrogante?
- Agradeço as qualidades especiais com as quais fui abençoado?

Exercício para o dia:

- Agradeça ao Grande Arquiteto do Universo por criá-lo com dignidade pessoal

48º dia da Contagem do Ômer 26/05/2020

“Hoje são 48 dias que perfazem 6 semanas e 6 dias do ômer.”

Yesod shebe Malkuth

Compromisso na Nobreza

Examine os aspectos de compromisso de sua soberania. Independência saudável não o impede de comprometer-se com outra pessoa. Pelo contrário; auto-confiança permite que você respeite e confie na soberania do outro e comprometa-se fortemente com essa pessoa. Este vínculo fortalecerá sua própria soberania, ao invés de sacrificá-la.

Pergunte-se

- Minha soberania me impede de comprometer-me?
- Poderia ser devido a profunda insegurança das quais não sou consciente?
- Reconheço o fato que um temor de comprometer-me reflete uma falta de auto-confiança em minha própria soberania?
- Converso com aquele com quem estou comprometido e discuto meus temores de que o compromisso irá afetar meus limites?

Exercício para o dia:

- Torne sua soberania verdadeira, intensificando seu compromisso com alguém que lhe seja próximo.

49º dia da Contagem do Ômer 27/05/2020

“Hoje são 49 dias que perfazem 7 semanas do ômer.”

Malkuth shebe Malkuth

Nobreza da Nobreza

Pergunte-se

Examine a soberania de sua soberania:

- Ela vem de confiança profundamente enraizada em mim mesmo?
- Ou é apenas uma forma de mascarar minhas inseguranças?
- Ela faz com que minha soberania seja excessiva?
- Estou consciente de minha singularidade como pessoa?
- Estou consciente de minha contribuição pessoal?

Exercício para o dia:

- Reserve um momento e concentre-se em si mesmo, em seu verdadeiro eu, não em seu desempenho e como você se projeta nos outros; e fique em paz consigo mesmo, sabendo que Deus criou uma pessoa muito especial, que é você.