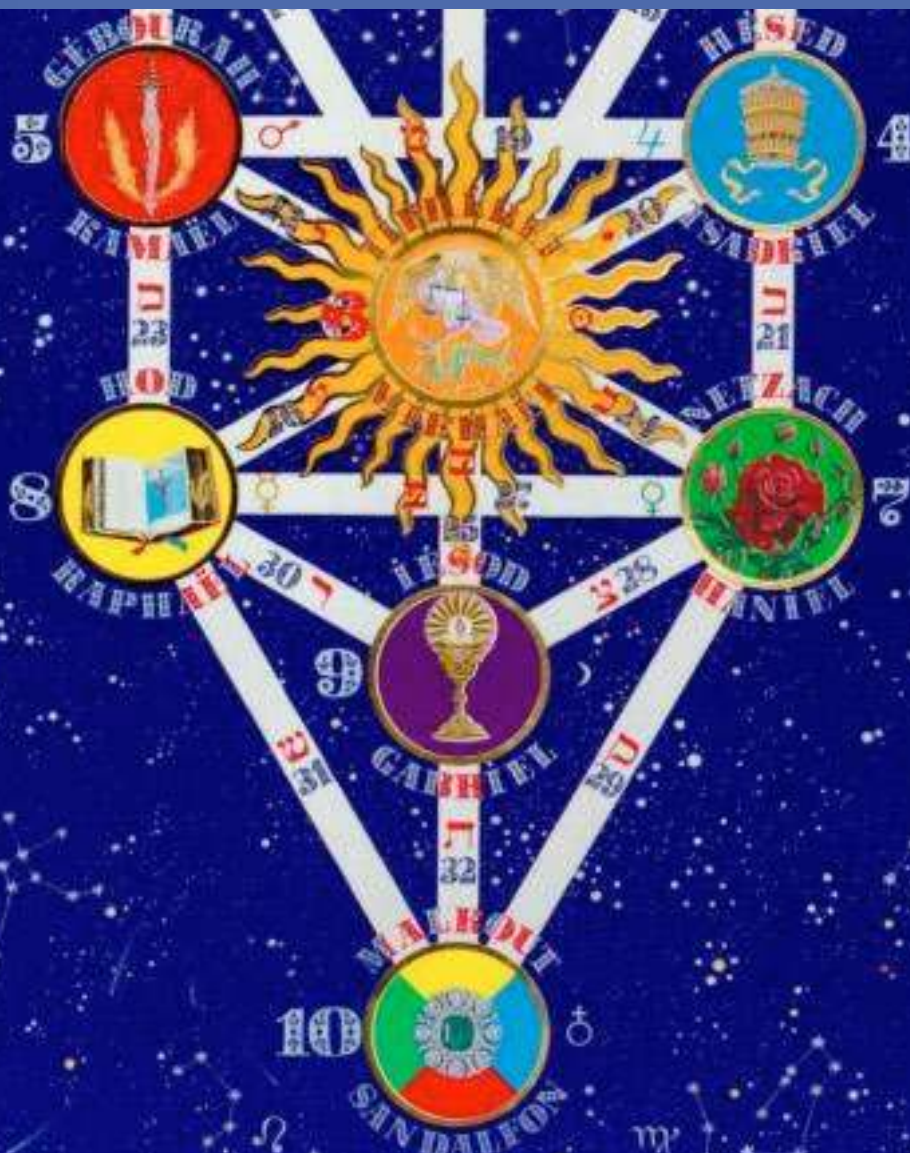


# LES 49 JOURS DU DÉCOMPTÉ DE L'OMER

## De Pâques à la Pentecôte



## ACCOMPAGNEZ SPIRITUELLEMENT VOTRE CHANGEMENT





La pratique kabbaliste de l'OMER – un mot qui veut dire *décompte* en même temps que *parole* en hébreu – permet une puissante et rapide concrétisation des énergies libérées au passage de Pâques.

Entre Pâques et la Pentecôte – *Pessah* et *Chavouot* dans la tradition hébraïque – on compte cinquante jours, de fait  $7 \times 7 = 49$  + le jour 50 : la résultante.

Ces 49 jours représentent 49 combinaisons des sentiers de l'Arbre de Vie à partir de la sphère de Hesed, la Bonté.

Pendant ces 49 jours, nous avons la possibilité d'accompagner la condensation de la lumière c'est à dire la concrétisation des énergies libérées en nous pendant le passage de Pâques. Des énergies qui vont se traduire en nouvelles valeurs et nouveaux comportements.

Pour cela, les kabbalistes utilisent la pratique de l'Omer. Une marche consciente sur les sentiers qui relient les 7 régions de l'Arbre de Vie à partir de Hésed.

### Comment fait-on ?

Chaque semaine du décompte de l'Omer correspond à la Vertu d'une région : la première semaine est la semaine de Hesed, la Bonté, la deuxième semaine celle de Gebourah, la Force, la troisième celle de Tipheret, la Splendeur ect. Le décompte se fait dans le sens de la descente de la Lumière.

L'énergie suit la pensée : il suffit de se mettre en résonance avec les régions et les sentiers concernés pour amplifier leurs énergies positives.

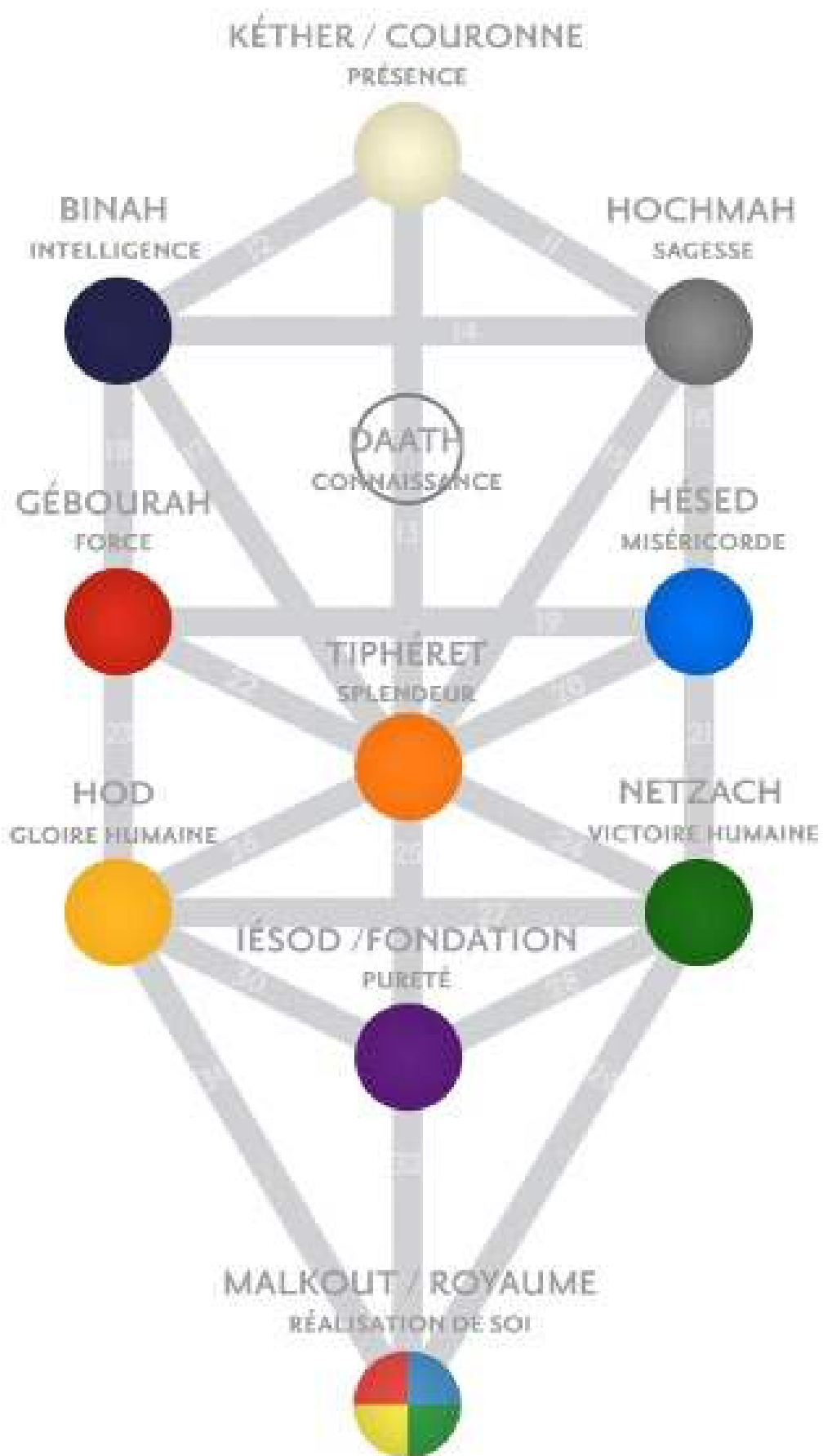
Pour vous aider à tenir le fil de vos valeurs et qualités en cours d'acquisition, vous trouverez dans ce cahier un schéma simple de l'Arbre de Vie kabbaliste + mon Arbre des Valeurs et des questions méditatives pour chaque jour.

### Si vous débutez

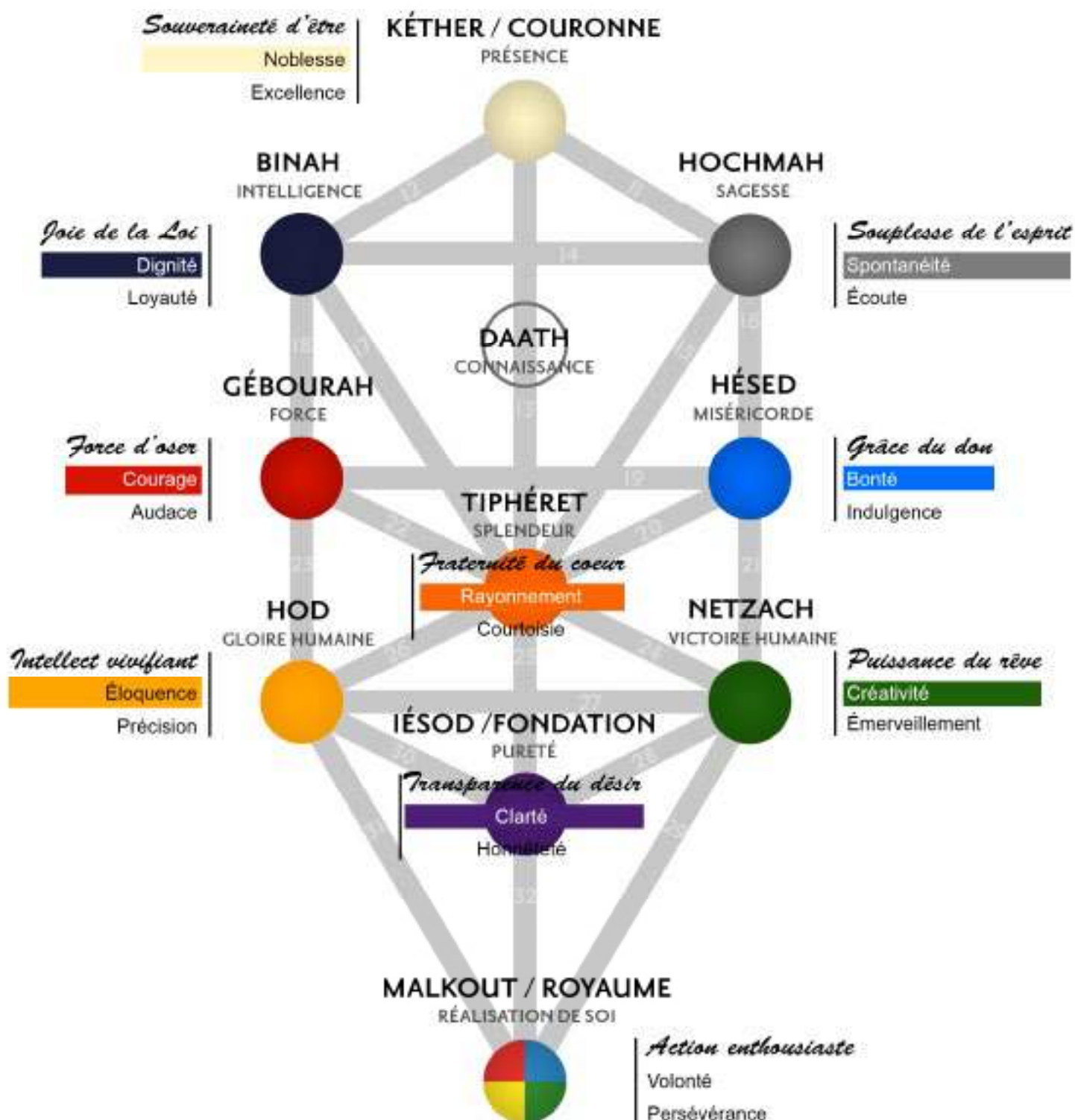
L'Omer est un "marathon" de 49 jours, il arrive qu'on ait du mal à suivre le fil ou qu'on ait raté des jours. Surtout ne vous prenez pas la tête. Vous pouvez reprendre à tout moment et vous rattraper avec la "promenade" finale des 10 jours de l'Ascension à la Pentecôte. Une version plus "light" du décompte (CF. cours & cahier De l'Ascension à la Pentecôte).

Bonne descente d'énergie-lumière à toutes et tous !

# L'Arbre de Vie



# L'Arbre des valeurs



Modèle déposé • Arouna Lipschitz - 202004

# Semaine 1

## la région de HESSED

**Hesed est la région de la Miséricorde avec sa Vertu de Bonté et son énergie de grâce du don.**

Pendant toute cette semaine, la bonté se déverse dans les autres régions. Accompagnez en conscience le processus, observez, méditez.



**Couleur : Bleu / Archange : Tsadkiel / Planète : Jupiter**

**Chaque jour de cette première semaine faites les comptes de où vous êtes de votre BONTÉ**

JOUR 1 • Hesed dans Hesed : Où j'en suis de ma compétence à donner sans rien attendre en retour ?

JOUR 2 • Hesed dans Gebourah : Qu'est-ce que la bonté ajoute à mon courage ?

JOUR 3 • Hesed dans Tipheret : Qu'est-ce que la bonté ajoute à mon rayonnement ?

JOUR 4 • Hesed dans Netzach : Qu'est-ce que la bonté ajoute à ma créativité ?

JOUR 5 • Hesed dans Hod : Qu'est-ce que la bonté ajoute à mon intellect ?

JOUR 6 • Hesed dans Iesod : Qu'est-ce que la bonté ajoute à mon honnêteté ?

JOUR 7 • Hesed dans Malkout : Qu'est-ce que la bonté ajoute à ma volonté ?

**Mes commentaires et observations :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Semaine 2

## la région de GEBOURAH

**Gebourah est la région de la Force avec sa Vertu de Courage et son énergie de force d'oser.**

Pendant toute cette semaine, le courage se déverse dans les autres régions. Accompagnez en conscience le processus, observez, méditez.



**Couleur : Rouge / Archange : Kamaël / Planète : Mars**

**Chaque jour de cette deuxième semaine faites les comptes de votre COURAGE**

JOUR 8 • Gebourah dans Hesed : Qu'est-ce que le courage ajoute à ma bonté ?

JOUR 9 • Gebourah dans Gebourah : Où j'en suis de mon pouvoir personnel ?

JOUR 10 • Gebourah dans Tipheret : Qu'est-ce que la courage ajoute à mon rayonnement ?

JOUR 11 • Gebourah dans Netzach : Qu'est-ce la courage ajoute à ma créativité ?

JOUR 12 • Gebourah dans Hod : Qu'est-ce que la courage ajoute à mon intellect ?

JOUR 13 • Gebourah dans lesod : Qu'est-ce que la courage ajoute à mon honnêteté ?

JOUR 14 • Gebourah dans Malkout : Qu'est-ce que la courage ajoute à ma volonté ?

**Mes commentaires et observations :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Semaine 3

## la région de TIPHERET

**Tipheret est la région de la Splendeur avec sa Vertu de Rayonnement et son énergie de fraternité du coeur.**

Pendant toute cette semaine, le rayonnement se déverse dans les autres régions. Accompagnez en conscience le processus, observez, méditez.



**Couleur : Orange / Archange : Mikhaël / Planète : Soleil**

**Chaque jour de cette troisième semaine faites les comptes de votre RAYONNEMENT**

JOUR 15 • Tipheret dans Hesed : Qu'est-ce que le rayonnement ajoute à ma bonté ?

JOUR 16 • Tipheret dans Gebourah : Qu'est-ce que le rayonnement ajoute à mon courage ?

JOUR 17 • Tipheret dans Tipheret : Où j'en suis de mon rayonnement personnel ?

JOUR 18 • Tipheret dans Netzach : Qu'est-ce que le rayonnement ajoute à ma créativité ?

JOUR 19 • Tipheret dans Hod : Qu'est-ce que le rayonnement ajoute à mon intellect ?

JOUR 20 • Tipheret dans lesod : Qu'est-ce que le rayonnement ajoute à mon honnêteté ?

JOUR 21 • Tipheret dans Malkout : Qu'est-ce que le rayonnement ajoute à ma volonté ?

**Mes commentaires et observations :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Semaine 4

## la région de NETZACH

**Netzach est la région de la Victoire humaine avec sa Vertu de Créativité et son énergie de puissance du rêve.**

Pendant toute cette semaine, la créativité se déverse dans les autres régions. Accompagnez en conscience le processus, observez, méditez.



**Couleur : Vert / Archange : Haniel / Planète : Vénus**

**Chaque jour de cette quatrième semaine faites les comptes de votre CRÉATIVITÉ**

JOUR 22 • Netzach dans Hesed : Qu'est-ce que la créativité ajoute à ma bonté ?

JOUR 23 • Netzach dans Gebourah : Qu'est-ce que la créativité ajoute à mon courage ?

JOUR 24 • Netzach dans Tipheret : Qu'est-ce que la créativité ajoute à mon rayonnement ?

JOUR 25 • Netzach dans Netzach : Où j'en suis de ma compétence à rêver grand ?

JOUR 26 • Netzach dans Hod : Qu'est-ce que la créativité ajoute à mon intellect ?

JOUR 27 • Netzach dans Iesod : Qu'est-ce que la créativité ajoute à mon honnêteté ?

JOUR 28 • Netzach dans Malkout : Qu'est-ce que la créativité ajoute à ma volonté ?

**Mes commentaires et observations :**

---

---

---

---

---

---

---

# Semaine 5

## la région de HOD

**Hod est la région de la Gloire humaine avec sa vertu de l'éloquence et son énergie d'intellect vivifiant.**

Pendant toute cette semaine, l'éloquence se déverse dans les autres régions. Accompagnez en conscience le processus, observez, méditez.



**Couleur : Jaune / Archange : Raphaël / Planète : Mercure**

**Chaque jour de cette cinquième semaine faites les comptes de votre ÉLOQUENCE**

JOUR 29 • Hod dans Hesed : Qu'est-ce que l'éloquence ajoute à ma bonté ?

JOUR 30 • Hod dans Gebourah : Qu'est-ce que l'éloquence ajoute à mon courage ?

JOUR 31 • Hod dans Tipheret : Qu'est-ce que l'éloquence ajoute à mon rayonnement ?

JOUR 32 • Hod dans Netzach : Qu'est-ce que l'éloquence ajoute à ma créativité ?

JOUR 33 • Hod dans Hod : Où j'en suis d'une parole fluide et précise ?

JOUR 34 • Hod dans lesod : Qu'est-ce que l'éloquence ajoute à mon honnêteté ?

JOUR 35 • Hod dans Malkout : Qu'est-ce que l'éloquence ajoute à ma volonté ?

**Mes commentaires et observations :**

---

---

---

---

---

---

---

# Semaine 6

## la région de IESOD

**lesod, la fondation, est la région de la Pureté avec sa Vertu de clarté et son énergie de transparence du désir.**

Pendant toute cette semaine, la clarté se déverse dans les autres régions. Accompagnez en conscience le processus, observez, méditez.



**Couleur : Violet / Archange : Gabriel / Planète : Lune**

**Chaque jour de cette sixième semaine faites les comptes de votre PURETÉ**

JOUR 36 • lesod dans Hesed : Qu'est-ce que la clarté ajoute à ma bonté ?

JOUR 37 • lesod dans Gebourah : Qu'est-ce que la clarté ajoute à mon courage ?

JOUR 38 • lesod dans Tipheret : Qu'est-ce que la clarté ajoute à mon rayonnement ?

JOUR 39 • lesod dans Netzach : Qu'est-ce la clarté ajoute à ma créativité ?

JOUR 40 • lesod dans Hod : Qu'est-ce que la clarté ajoute à mon intellect ?

JOUR 41 • lesod dans lesod : Où j'en suis de mon honnêteté ?

JOUR 42 • lesod dans Malkout : Qu'est-ce que la clarté ajoute à ma volonté ?

**Mes commentaires et observations :**

---

---

---

---

---

---

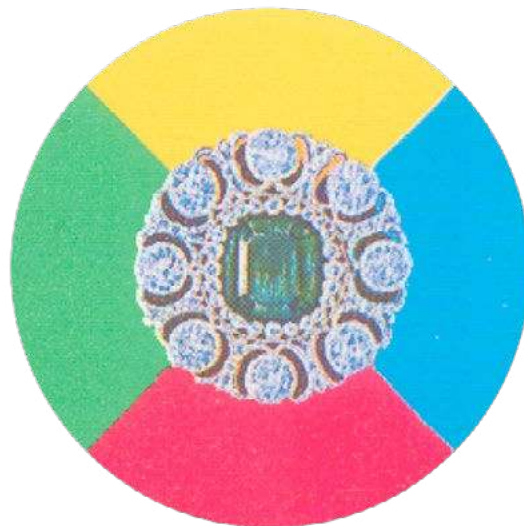
---

# Semaine 7

## la région de MALKOUT

**Malkout, le Royaume est la région de la réalisation de soi avec sa vertu de volonté et son énergie d'action enthousiaste.**

Pendant toute cette semaine, la volonté se déverse dans les autres régions. Accompagnez en conscience le processus, observez, méditez.



**Couleur : Jaune-bleu-rouge-vert / Archange : Sandalphon / Planète : Terre**

**Chaque jour de cette septième semaine faites les comptes de votre VOLONTÉ**

JOUR 43 • Malkout dans Hesed : Qu'est-ce que la volonté ajoute à ma bonté ?

JOUR 44 • Malkout dans Gebourah : Qu'est-ce que la volonté ajoute à mon courage ?

JOUR 45 • Malkout dans Tipheret : Qu'est-ce que la volonté ajoute à mon rayonnement ?

JOUR 46 • Malkout dans Netzach : Qu'est-ce que la volonté ajoute à ma créativité ?

JOUR 47 • Malkout dans Hod : Qu'est-ce que la volonté ajoute à mon intellect ?

JOUR 48 • Malkout dans Iesod : Qu'est-ce que la volonté ajoute à mon honnêteté ?

JOUR 49 • Malkout dans Malkout : Où j'en suis de ma compétence à faire ce que je dis que je veux faire :))

**Mes commentaires et observations :**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Bilan de mes comptes



**Mon conseil :** D'abord et avant tout, félicitez-vous pour le marathon que vous venez d'accomplir. Tapez-vous sur l'épaule et prenez le temps du contentement et de la joie du travail accompli. Soyez indulgent avec vous-même pour ce qu'il reste à faire en vous donnant tranquillement rendez-vous l'année prochaine.

## Mes prises de consciences : Les acquis et mes prochains pas d'accomplissement

---

---

---

---

---

## Mes facilités et obstacles à suivre l'Omer

---

---

---

---

---

## Les sentiers à travailler en priorité

---

---

---

---

---

## Pense-bête pour mon Omer de l'an prochain

par exemple : rester vigilant à ne pas saboter la dernière semaine

---

---

---

---



# LA VOIE DE L'AMOUREUX

mieux aimer et être mieux aimé·e

## Mieux aimer et être mieux aimé·e

**Sur son école en ligne, Arouna propose  
un chemin de Développement Relationnel®  
initiatique et spirituel**

**Une philosophie de vie amoureuse  
Une innovante quête de sens  
Une spiritualité incarnée**

**Plus d'infos sur [voiedelamoureux.com](http://voiedelamoureux.com)**

**Arouna Lipschitz** est philosophe de la relation.

Conférencière internationale et auteure de nombreux ouvrages et articles.

Elle est aussi productrice et réalisatrice d'un long métrage de fiction à la narration innovante sur l'amour et les anges. Une aventure à suivre sur : <https://lanostalgiedelailleurs-lefilm.com>

### **Ses ouvrages**

- [La géographie des corps](#)
- [52 cartes pour vivre l'amour, un jeu initiatique pour mieux aimer](#)
- [52 clés pour vivre l'amour](#)
- [Dis-moi si je m'approche](#)
- [L'Un n'empêche pas l'autre](#)
- [La Voie de l'Amoureux](#)

### **Son site web**

[arouna.com](http://arouna.com)

### **Son école en ligne**

[voiedelamoureux.com](http://voiedelamoureux.com)

### **Sa page facebook**

<https://www.facebook.com/lavoiedelamoureux>