

# УПРАЖНЕНИЯ НА 49 ДНЕЙ ОМЕРА (2018)

## НЕДЕЛЯ 1-Я – ХЕСЕД ЛЮБОВЬ-ДОБРОТА

### День 1-й (1 апреля) – Хесед Хеседа: Любовь, доброта в любви-доброте

Упражнение дня: Найти новый способ выразить свою любовь дорогому человеку.

### День 2-й (2 апреля) – Гвура Хеседа: Дисциплина в Любви-доброте

Упражнение дня: Помочь кому-то на их условиях, а не на своих. Применить себя по отношению к их конкретным потребностям, даже если на это требуется усилие.

### День 3-й (3 апреля) – Тиферет Хеседа: Сострадание, гармония в Любви-доброте

Упражнение дня: предложить руку помощи незнакомому человеку.

### День 4-й (4 апреля) – Нецах Хеседа: Выносливость в Любви-доброте

Упражнение дня: убедите любимого в постоянстве своих чувств.

### День 5-й (5 апреля) – Ход Хеседа: Смирение в Любви-доброте

Упражнение дня: проглоти свою гордость и помирись с кем-то близким, с кем поссорился.

### День 6-й (6 апреля) – Йесод Хеседа: Соединение в Любви-доброте

Упражнение дня: начни строить что-то конструктивное вместе с любимым человеком.

### День 7-й (7 апреля) – Мальхут Хеседа: Лидерство в Любви-доброте

Упражнение дня: высвети некий аспект своей любви, который поднял твой дух и обогатил твою жизнь... и отпразднуй это.

## НЕДЕЛЯ 2-Я – ГГУРА СПРАВЕДЛИВОСТЬ, ДИСЦИПЛИНА, СДЕРЖИВАНИЕ, БЛАГОГОВЕНИЕ

### День 8-й (8 апреля) – Хесед Ггуры: Любовь-доброта в Дисциплине

Упражнение дня: прежде чем кого-то сегодня критиковать, хорошенько подумай: ты исходишь из заботы и любви?

### День 9-й (9 апреля) – Гвура Ггуры: Дисциплина в Дисциплине

Упражнение дня: Составь детальный план того, как ты проведешь свой день, и в конце дня сверься, все ли удалось выполнить.

### День 10-й (10 апреля) – Тиферет Ггуры: Сострадание в Дисциплине

Упражнение дня: вырази сострадание кому-то, кого ты упрекал.

### День 11-й (11 апреля) – Нецах Ггуры: Выносливость в Дисциплине

Упражнение дня: продолжи планирование, которое начал в День 2-й, на более длительный период времени, отмечая краткосрочные и долгосрочные цели. Каждый день возвращайся к нему и обновляй – и обращай внимание на то, насколько ты последователен и не отклоняешься ли ты от него.

### День 12-й (12 апреля) – Ход Ггуры: Смирение в Дисциплине

Упражнение дня: прежде чем кого-то судить, убедись, что ты делаешь это не эгоистично и непредвзято.

### День 13-й (13 апреля) – Йесод Ггуры: Соединение в Дисциплине

Упражнение дня: продемонстрируй собственному ребенку или студенту, каким образом дисциплина укрепляет вашу с ним связь и взаимные обязательства.

### День 14-й (14 апреля) – Мальхут Ггуры: Лидерство в Дисциплине

Упражнение дня: когда делаешь замечание своему ребенку или студенту, пробуждай в нем чувство собственного достоинства.

# УПРАЖНЕНИЯ НА 49 ДНЕЙ ОМЕРА (2018)

## НЕДЕЛЯ 3-Я – ТИФЕРЕТ ГАРМОНИЯ, СОСТРАДАНИЕ

### **День 15-й (15 апреля) – Хесед Тиферета: Любовь-доброта в Сострадании**

Упражнение дня: когда оказываешь кому-то помощь, напряги свои силы полностью. Улыбнись или сделай любящий жест от сердца.

### **День 16-й (16 апреля) – Гвура Тиферета: Дисциплина в Сострадании**

Упражнение дня: вырази свое сострадание целенаправленно и конструктивно, обращаясь к конкретным потребностям того или иного человека.

### **День 17-й (17 апреля) – Тиферет Тиферета: Сострадание в Сострадании**

Упражнение дня: вырази свое сострадание по-новому, за прежними границами комфорта. Вырази его по отношению к кому-то, к кому ты был черств.

### **День 18-й (18 апреля) – Нецах Тиферета: Выносливость в Сострадании**

Упражнение дня: посередине круговерти дня выбери момент и позвони кому-то, кому нужно слово сострадания. Поддержи кого-то, кому нужно сочувствие, даже если подобная позиция не является самой популярной.

### **День 19-й (19 апреля) – Ход Тиферета: Смирение в Сострадании**

Упражнение дня: вырази сострадание анонимно, не ища личного признания.

### **День 20-й (20 апреля) – Йесод Тиферета: Соединение в Сострадании**

Упражнение дня: убедись в том, что в результате твоего сострадания строится что-то вечное.

### **День 21-й (21 апреля) – Мальхут Тиферета: Лидерство в Сострадании**

Упражнение дня: вместо того чтобы просто пожертвовать на благотворительность, помоги нуждающимся помочь себе самим таким образом, который укрепляет их чувство собственного достоинства.

## НЕДЕЛЯ 4-Я – НЕЦАХ ВЫНОСЛИВОСТЬ

### **День 22-й (22 апреля) – Хесед Нецаха: Любовь-доброта в Выносливости**

Упражнение дня: когда бьешься за что-то, во что веришь, остановись на мгновение, чтобы убедиться, что делаешь это, исходя из любви.

### **День 23-й (23 апреля) – Гвура Нецаха: Дисциплина в Выносливости**

Упражнение дня: брось одну вредную привычку сегодня.

### **День 24-й (24 апреля) – Тиферет Нецаха: Сострадание в Выносливости**

Упражнение дня: будь терпелив и прислушайся к кому-то, кто обычно вызывает в тебе нетерпение, раздражение.

### **День 25-й (25 апреля) – Нецах Нецаха: Выносливость в Выносливости**

Упражнение дня: возьми на себя обязательство выработать новую хорошую привычку.

### **День 26-й (26 апреля) – Ход Нецаха: Смирение в Выносливости**

Упражнение дня: когда проснешься, поблагодари Творца за то, что дал тебе душу с необычайной мощью и многосторонней выносливостью перед лицом серьезных испытаний. Это позволит тебе черпать энергию и силу в течение всего дня.

### **День 27-й (27 апреля) – Йесод Нецаха: Соединение в Выносливости**

Упражнение дня: чтобы обеспечить твердость твоего нового обязательства, немедленно соединишься с ним. Этого можно достичь, быстро материализовав твое обещание неким конструктивным поступком или тем, что посвящаешь себя другому.

### **День 28-й (28 апреля) – Мальхут Нецаха: Лидерство в Выносливости**

Упражнение дня: поборись за благую цель.

# УПРАЖНЕНИЯ НА 49 ДНЕЙ ОМЕРА (2018)

## НЕДЕЛЯ 5-Я – ХОД СМИРЕНИЕ

### **День 29-й (29 апреля) – Хесед Хода: Любовь-доброта в Смирении**

Упражнение дня: прежде чем помолиться в смирении и благодарности Творцу, пожертвуй на благое дело. Это возвысит твои молитвы.

### **День 30-й (30 апреля) – Гвур Хода: Дисциплина в Смирении**

Упражнение дня: сфокусируйся на своем нежелании полностью посвятить себя конкретной сфере жизни, чтобы определить, идет ли оно от здорового и смиренного корня.

### **День 31-й (1 мая) – Тиферет Хода: Сострадание в Смирении**

Упражнение дня: вырази чувство смирения в акте сострадания.

### **День 32-й (2 мая) – Нецах Хода: Выносливость в Смирении**

Упражнение дня: продемонстрируй силу своего смирения, став инициатором или активным участником благого начинания.

### **День 33-й (3 мая) – Ход Хода: Смирение в Смирении**

(ЛАГ БАОМЕР: День памяти Раби Шимона Бар Йохая)

Упражнение дня: будь смиренным просто, чтобы быть.

### **День 34-й (4 мая) – Йесод Хода: Соединение в Смирении**

Упражнение дня: используй свое смирение, чтобы построить что-то долгосрочное.

### **День 35-й (5 мая) – Мальхут Хода: Великодушие в Смирении**

Упражнение дня: научи сегодня кого-то тому, как смирение и скромность повышают чувство человеческого достоинства.

## НЕДЕЛЯ 6-Я – ЙЕСОД СОЕДИНЕНИЕ

### **День 36-й (6 мая) – Хесед Йесода: Любовь-доброта Соединения**

Упражнение дня: прояви ту связь, которая есть у тебя с ребенком или другом, в поступке любви.

### **День 37-й (7 мая) – Гвур Йесода: Дисциплина Соединения**

Упражнение дня: рассмотри дисциплину в своем опыте соединения, чтобы увидеть, есть ли необходимость корректировки.

### **День 38-й (8 мая) – Тиферет Йесода: Сострадание в Соединении**

Упражнение дня: предложи помощь и поддержку кому-то, к кому ты привязан и кто проходит суровое испытание.

### **День 39-й (9 мая) – Нецах Йесода: Выносливость в Соединении**

Упражнение дня: продемонстрируй уровень надежности своего соединения, сталкиваясь с испытанием, которое затеняет твою связь.

### **День 40-й (10 мая) – Ход Йесода: Смирение Соединения**

Упражнение дня: когда молишься, благодари Творца именно за твоё соединение с другими.

### **День 41-й (11 мая) – Йесод Йесода: Соединение в Соединении**

Упражнение дня: начни соединение с новым человеком или интересным делом, выделив определенное время каждый день или каждую неделю, которое вы будете проводить вместе конструктивно.

### **День 42-й (12 мая) – Мальхут Йесода: Великодушие в Соединении**

Упражнение дня: подчеркни и высвети сильные стороны кого-то, с кем ты связан.

# УПРАЖНЕНИЯ НА 49 ДНЕЙ ОМЕРА (2018)

## НЕДЕЛЯ 7-Я – МАЛЬХУТ НЕЗАВИСИМОСТЬ, ЛИДЕРСТВО

### **День 43-й (13 мая) – Хесед Мальхута:**

#### **Любовь-доброта в Лидерстве**

Упражнение дня: сделай нечто доброе по отношению к своим подчиненным.

### **День 44-й (14 мая) – Гвура Мальхута:**

#### **Дисциплина в Лидерстве**

Упражнение дня: прежде чем занять позицию силы по любому конкретному вопросу, сделай паузу и пересмотри, есть ли у тебя право и возможность применить власть в данной ситуации.

### **День 45-й (15 мая) – Тиферет Мальхута:**

#### **Сострадание в Лидерстве**

Упражнение дня: рассмотри область, в которой ты обладаешь властью, и посмотри, можешь ли ты улучшить ее и быть более эффективным, урезая излишки и консолидируя силы.

### **День 46-й (16 мая) – Нецах Мальхута:**

#### **Выносливость в Лидерстве**

Упражнение дня: действуй в какой-то области, в которую ты стремишься, но до сих пор не решался. Просто действуй.

### **День 47-й (17 мая) – Ход Мальхута:**

#### **Смирение в Лидерстве**

Упражнение дня: поблагодари Творца за то, что создал тебя с чувством твоего собственного достоинства.

### **День 48-й (18 мая) – Йесод Мальхута:**

#### **Соединение в Лидерстве**

Упражнение дня: реализуй свою независимость, укрепляя твою связь с близким человеком.

### **День 49-й (19 мая) – Мальхут Мальхута:**

#### **Лидерство в Лидерстве**

Упражнение дня: выбери момент и сконцентрируйся на себе, на своей подлинной внутренней сущности, а не на результатах своей деятельности и на том, как ты взаимодействуешь с окружающими. Будь в мире с собой, осознавая, что Творец создал уникальное существо, которое есть Ты.

*Примечание:*

*При использовании данного материала просим учесть, что каббалистический день (указанный тут) начинается с захода солнца предыдущего календарного дня.*