**ה Hé**  exercices

Le hé représente en grammaire l’article défini, il correspond ainsi à la définition de toute chose. Au notre niveau de notre travail, il correspond à notre définition. Nous retrouvons le fameux « **Qui suis-je ?**» base première à tout développement spirituel.

Exercice 1 Définition du soi…

1. Essaie l’exercice périlleux de vous définir

Ex : Je suis… Elie, Pardon c’est mon prénom, je me nomme Elie où plutôt j’ai été nommé Elie. Je suis coach, pardon c’est un de mes métier, j’exerce le métier de coach, ……….  
Allez-y à toi de jouer au jeu du « je » … J’ai joué à ce « jeu », il y a une dizaine d’année j’ai une dizaine de page à partager sur ce « je », mais je te laisse d’abord jouer. Je partagerai ces page avec ceux qui joue le « je »

**Il s’agit aussi de la construction du soi**

Comme nous l’avons déjà vu, dans les maximes des pères, « ***Si je ne suis pas pour moi, qui suis-je ?*** »

Exercice 2 Construction de soi…

2 Que fais-tu par toi-même pour ta propre construction ?

Ce travail commence par ce qui est dans la tradition hébraïque la Téchouva, תשׁובה

Qui signifie retour, revenir… Revenir à quoi ? Le premier sens biblique est revenir sur sa faute se repentir et réparer sa faute. Une façon subtile d’éviter le « karma »

Exercice 3 Téchouva… Sur quoi souhaites-tu faire Téchouva, qu’est-ce que tu aimerais réparer dans ce monde et qui est de ta propre responsabilité.

Selon la Kabale, la repentance, n’est que le premier niveau de Téchouva. Le deuxième niveau est un retour au hé (Lachouv – hé). Le mot Téchouva תשׁובה se compose du verbe lachouve revenir et du Hé.

Exercice 4 que peux signifier pour toi revenir au Hé ? Que fais-tu pour cela ?