

## Day 1 — Chesed sheb'Chesed

*Lovingkindness within Lovingkindness*

---

### Core Insight

Pure giving without limit or calculation      계산이나 제한 없이 흘러나오는 순수한 나눔

The Omer begins with expansion of the heart      오메르는 마음의 확장에서 시작됩니다

---

### PaRDeS

#### Peshat (Simple)

A sincere act of kindness      진심으로 행하는 친절

#### Remez (Hint)

Chesed multiplied creates overflow (shefa)      톤이 더해질수록 넘치는 흐름(쉐파)이 생깁니다

#### Drash (Interpretive)

Kindness must be felt by the receiver      친절은 받는 사람이 실제로 느껴야 합니다

#### Sod (Hidden)

Unrestricted divine flow enters the vessel      제한 없는 신적 흐름이 그릇 안으로 들어옵니다

---

### Energetic Flow

Expansion of the heart      마음의 확장

Free flow of giving      막힘없는 나눔

Overflow into others      타인에게 넘침

Remove resistance to giving      주는 것에 대한 내적 저항을 내려놓으십시오

---

### Meaning

Not all giving is pure      모든 나눔이 순수한 것은 아닙니다

We may give for recognition, control, or gain      우리는 인정, 통제, 이익을 위해 줄 수 있습니다

True giving flows from inner nature      진정한 나눔은 내면의 본성에서 흐릅니다

---

### Mussar — Focus Trait

Give without expectation or hidden motive      기대나 숨은 의도 없이 주십시오

Become a source of goodness, not transaction      거래가 아닌 선의 근원이 되십시오

---

### Practice for Today

Do one act of kindness anonymously 익명으로 한 가지 선행을 하십시오

Give without correcting or advising 교정이나 조언 없이 주십시오

Listen without interrupting 끼어들지 말고 끝까지 들으십시오

---

### Inner Work Questions

Do I expect appreciation? 나는 감사를 기대하는가?

Do I give conditionally? 나는 조건적으로 주는가?

Is my kindness controlling? 나의 친절이 통제가 되는가?

---

### Guardrail

Kindness is not enabling harm 친절은 해를 허용하는 것이 아닙니다

---

### Short Meditation

Let my giving flow freely 나의 나눔이 자유롭게 흐르게 하소서