

IAN MECLER

Autor de *O poder de realização da Cabala*

A CABALA  
E A ARTE ★  
DE SER FELIZ

*Sete práticas para iluminar sua vida*



MAIS DE 30.000 EXEMPLARES VENDIDOS

Ian Mecler



A CABALA  
E A ARTE  
DE SER FELIZ

*Sete práticas para iluminar sua vida*



EDITORA RECORD  
RIO DE JANEIRO • SÃO PAULO

2012

Copyright © 2012 by Ian Mecler

*Capa e projeto gráfico de miolo:* Miriam Lerner

*Imagem da capa:* Grant Faint/Getty Images

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

M435c

Mecler, Ian, 1967-

Mecler, Ian, 1967- A cabala e a arte de ser feliz [recurso eletrônico] : sete práticas para iluminar sua vida / Ian Mecler. - Rio de Janeiro : Record, 2013. recurso digital

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-01-40332-2 (recurso eletrônico)

1. Cabala. 2. Felicidade - Aspectos religiosos 3. Livros eletrônicos. I. Título.

13-1580

CDD: 296.16

CDU: 296.65

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, armazenamento ou transmissão de partes deste livro, através de quaisquer meios, sem prévia autorização por escrito.

Este livro foi revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa  
Direitos desta tradução adquiridos pela

EDITORA RECORD

Rua Argentina 171 – 20921-380 – Rio de Janeiro, RJ – Tel.: 2585-2000

Seja um leitor preferencial Record.

Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor:

mdireto@record.com.br ou (21) 2585-2002.



Produzido no Brasil  
2013

Dedico este livro a você, que é único e especial. Mesmo que não  
venhamos a nos conhecer pessoalmente, poderemos trabalhar  
juntos para criar uma nova perspectiva de vida!



# SUMÁRIO

Motivação

Introdução

1. O DESEJO

2. A ESCOLHA

3. A SINTONIA

4. A MEDITAÇÃO

5. O PROPÓSITO

6. O REFINAMENTO

7. O AMOR

Considerações finais

Anexo – O segredo dos 72 Nomes de Deus

Sobre o autor

## AGRADECIMENTOS

*A* minha mulher, Elizabeth, e aos nossos filhos, Davi e Jordana. Pela confiança que uma família feliz e que se ama proporciona.

À minha irmã Kátia, minha aluna desde a primeira turma, que participou desta obra com ideias muito criativas. Também ao meu pai, Abraão, e à minha mãe, Rosinha, que me deram autoestima suficiente para acreditar em ir além.

À minha gata Miau, prova real do poder do misticismo. Quando tinha 15 anos, teve insuficiência renal e foi condenada a morrer em pouco tempo. Tratada apenas com orações e água sagrada, viveu até os 21 anos com saúde perfeita. E também a Minie, que vem seguindo os passos da irmã mais velha.

A Mario Meir, que me trouxe muita inspiração sobre o tema, e a Regina Brauer, que me mostrou a porta de entrada para o caminho.

A Marcelo Vasques, Tom Faria, Sales Emile, José Mourão, Davi Mecler, Marcelo Siriema, Silvia Vieira e Simone Intrator, que fizeram revisões detalhadas e criativas que muito contribuíram para o aprimoramento deste trabalho. Também a Luiza Brito, por todo o apoio operacional, e a Lílian Monteiro, que abriu uma importante porta.

Aos profissionais da Editora Record, que muito se empenharam na produção desta obra. Em especial, Andreia Amaral, Roberta Machado e Bruno Zolotar, que acreditaram na mensagem deste livro.

Aos muitos leitores que não conheço pessoalmente, mas que enviaram e-mails com um importante retorno sobre meus outros livros anteriores. E assim deram a motivação necessária para o aprimoramento deste livro.

Por último, queria agradecer aos meus alunos que, ao praticarem os ensinamentos que lhes transmiti, me deram a força necessária para ir adiante e desejar levar esta mensagem a mais pessoas.

# MOTIVAÇÃO

- ☞ Uma sabedoria de cinco mil anos;
- ☞ Sete palavras-chave;
- ☞ Práticas transformadoras;
- ☞ E a certeza de que esses ensinamentos são para todos.

Este livro foi escrito com a seguinte motivação: levar a você temas essenciais da realização humana que, uma vez absorvidos, lhe permitirão atingir um estado de espírito precioso que trará sentido à sua existência.

## INTRODUÇÃO



Este livro tem como base a Cabala, a mais antiga sabedoria do planeta, anterior a todas as religiões e da qual todos os caminhos se originaram.

A Cabala é, possivelmente, a maior herança espiritual do mundo. Reunindo ensinamentos místicos com explicações para os principais mistérios da existência, ela revela ainda os inúmeros códigos do Antigo Testamento da Bíblia.

E você, já se aventurou a ler o Antigo Testamento? Se já, deve ter achado difícil interpretar um texto que, à primeira vista, parece ter algumas incoerências. Em uma página lemos “Amai ao próximo como a ti mesmo”; em outra, “Apedrejai aquele que falou contra o Eterno”.

No entanto, essas contradições surgem apenas quando o texto é interpretado literalmente. Para revelar o verdadeiro significado que emana por trás de cada palavra da Bíblia precisamos de uma ferramenta. Uma chave que decodifique o real sentido do texto e que explique por que a Bíblia se perpetuou em sua exata forma original por 3.500 anos, consagrando-se como o livro mais lido de todos os tempos.

O fato é que algo de muito especial, certamente, o Livro Sagrado possui. E você se surpreenderá quando descobrir que todos os personagens e os lugares

descritos na Bíblia trazem com eles uma mensagem codificada.

Mas qual a importância de decodificarmos o Antigo Testamento? É simples: a arte de ser feliz é toda baseada nestes códigos e, uma vez assimilada, ajudará você a se tornar uma pessoa muito mais feliz.

“A arte de ser feliz” oferece um caminho completo, com ensinamentos realmente transformadores, que permitirão a você aproveitar muito melhor uma grande oportunidade que lhe foi dada: sua vida.

Não há ser humano que tenha penetrado no real conhecimento que emana por trás dessas sete habilidades e que não tenha sido profundamente tocado por elas.

Mas este é um texto prático e será mais bem aproveitado se experimentado. Os ensinamentos aqui contidos precisam ser vivenciados. Tenha certeza de que o resultado dessa prática é transformador.

Por isso, não o aconselho a ler este livro de uma só vez. Se possível, leia um ou dois capítulos por dia, refletindo sobre a aplicação desses conceitos em sua vida e experimentando as meditações.

E esteja pronto, porque algo muito positivo poderá ser despertado dentro de você.

Seguiremos juntos!

I



## O DESEJO

*Somente ao conhecer mais profundamente os nossos desejos poderemos distinguir os que nos empurram para baixo daqueles que nos movem em direção à Luz.*

“E trouxe Caim, do fruto da terra, uma oferta ao Eterno. E Abel também trouxe uma oferta, de suas ovelhas. E aceitou o Eterno a oferta de Abel. E a de Caim não aceitou... e levantou-se Caim contra Abel, seu irmão, e o matou.”

GÊNESIS 4.3-8

## *O desejo real e o desejo aparente*

Para o homem, diferentemente dos outros animais, o exercício da sobrevivência não basta. Comer, beber, respirar e procriar são atividades essenciais para nós, mas estão longe da totalidade da existência. Possuímos um desejo muito mais complexo: precisamos de realização.

Mas essa busca pela realização acaba trazendo efeitos colaterais. Repleto de desejos não concretizados, o homem acaba sendo contaminado por uma frustração crescente e, assim, se esquece de viver.

Você pensa que será feliz, por exemplo, quando tiver uma excelente condição financeira. Assim dedica a maior parte de seu tempo a conquistar esse desejo. Trabalha exaustivamente, anos a fio, sem medir esforços para atingir seu objetivo.

Finalmente prospera e passa a ter uma vida abastada. Mas, neste momento, já não lembra mais que esse era o objetivo de sua vida. A meta agora será ter mais, ou fazer mais. E, quando abrir os olhos, seus filhos já terão crescido. É assim que se perde a grande oportunidade que é a vida.

E para não deixar que os dias passem em vão, precisamos conhecer mais sobre os nossos desejos, entender que, quando almejamos um bem material, queremos algo que está além do objeto. Desejamos, na verdade, a Luz que provém da aquisição daquele bem.

Veja um exemplo: digamos que você queira comprar um carro novo. Na verdade, você não deseja o carro, mas sim o estado emocional que pode ser alcançado com a sua compra.

Pode ser pelo prazer de ter um ótimo veículo, que leve a sua família para viajar. Ou também pela alegria derivada do status ou da sensação de poder que a aquisição desse bem vai lhe proporcionar. Seja como for, você não busca realmente o objeto físico, mas sim os elementos extrafísicos.

Uma pessoa que pretende se tornar mais sábia e quer entender os mistérios da existência também busca os mesmos elementos extrafísicos. O desejo dela é aparentemente muito diferente daquele de quem trabalha anos para comprar um carro novo. Mas existe algo de semelhante nas duas ambições.

Assim como quem sonha com o bem material, aquele que deseja sabedoria também não busca algo tangível. Pode ser que almeje o prazer de se tornar um ser humano melhor. Mas talvez seja motivado apenas por status ou poder.

O importante é entender que, em ambos os casos, as pessoas são movidas pelo desejo. E mais, que a essência desse desejo é sempre algo extrafísico. Faça uma experiência: feche os olhos e liste o que você mais ambiciona na vida. Listou? Provavelmente você pensou em coisas como:

- ☞ Felicidade
- ☞ Bem-estar
- ☞ Segurança
- ☞ Paz de espírito
- ☞ Alegria
- ☞ Amor
- ☞ Sabedoria
- ☞ Autorrealização

Repare que nenhum desses itens é um objeto físico. É muito importante entender isso, para não cair na armadilha de se dedicar apenas aos atrativos do mundo aparente, o mundo percebido pelos cinco sentidos.

Atualmente, muito se tem falado sobre os mecanismos de atração e realização de nossos desejos. Mas existem problemas sérios nesses sistemas de atração, principalmente porque quase nunca sabemos o que realmente é melhor para nós.

Um menino sonha com uma bicicleta. Ele então aprende sobre uma poderosa lei de atração que diz que, se ele desejar algo profundamente, acabará conquistando o objeto desejado. Mas quem disse que ter a bicicleta é o ideal para ele? Pode ser que, exatamente por não tê-la, ele venha a se tornar um ser humano muito melhor.

Há um outro problema, ainda maior, na técnica de atração que se refere à nossa incapacidade de ter autonomia sobre o que queremos. Afinal, reflita um pouco a respeito do que você deseja:

- ☞ Um grande amor?
- ☞ Uma situação material melhor?
- ☞ Realização profissional?
- ☞ Um corpo mais saudável?

Tudo isso é importante, mas, mesmo que seja concretizado, não nos sacia. E você compreende por quê? Porque, normalmente, sabemos muito pouco sobre o que desejamos.

## *Desejos muito distintos*

De acordo com a milenar sabedoria da Cabala, todo ser vivo é guiado pelo desejo. Isso difere muito do pensamento oriental tradicional, que prega a ausência do desejo. Mas será que é possível esvaziar-se das suas vontades? Este não seria também um desejo?

O fato é que você pode diminuir a sua ansiedade, mas não o seu desejo. E se ele faz parte de nossa natureza, não há nada de errado em alimentá-lo. Afinal, quanto mais desejamos receber, mais podemos compartilhar. Quem não tem afeto não pode dar afeto. Quem não aprendeu não pode ensinar. Quem não tem prosperidade não pode prestar ajuda material.

Mas, se você não estiver desperto, jamais penetrará nos mistérios que envolvem a essência de seus próprios desejos. E, dessa forma, seguirá como o mais primitivo dos animais, totalmente movido pelo instinto.

Embora possam parecer muito variados em tipo e intensidade, todos os desejos podem se desdobrar em duas classes:

- ☿ O desejo de receber só para si
- ☿ O desejo de receber para compartilhar

O desejo de receber só para si acontece sempre que cedemos aos nossos impulsos egoístas. Quando queremos, por exemplo, ganhar mais do que o outro. Sob essa perspectiva, mais importante do que os benefícios de seu novo carro é que ele seja superior ao de seus amigos.

Assim você se torna cada vez mais egocentrado até que, em algum momento, se produz um curto-circuito em sua alma. Dessa pane até a formação de doenças é só uma questão de tempo.

Já a segunda classe de desejo, a de receber para compartilhar, diferentemente da primeira, nos impulsiona para cima, para o bem-estar, e nos faz crescer. Se queremos ter muita prosperidade, é para espalharmos a fartura entre as pessoas. Se desejamos receber amor, é para distribuí-lo. E se pretendemos desenvolver nossa consciência, é para também ajudar o próximo.

É sobre isso que a Bíblia nos fala quando narra a história de dois irmãos, filhos do homem e da mulher originais. Caim, muito mais do que um homem físico, representa o arquétipo do desejo de receber só para si. E Abel representa o desejo de receber para compartilhar. Assim aparece na Bíblia:

“E trouxe Caim, do fruto da terra, uma oferta ao Eterno. E Abel também trouxe uma oferta, de suas ovelhas. E aceitou o Eterno a oferta de Abel. E a de Caim não aceitou... e levantou-se Caim contra Abel, seu irmão, e o matou.”

GÊNESIS 4.3-8

A história é uma metáfora de dois arquétipos do desejo. Abel é o personagem movido por sua essência divina e que queria compartilhar tudo aquilo que recebia. Caim era levado pelo desejo de receber só para si.

A oferta de Abel era desprovida de segundas intenções e, por isso, foi aceita de bom grado. Já a de Caim foi feita com vaidade, com uma imensa necessidade de reconhecimento, e, por isso, recusada.

O personagem de Caim aparece em sua vida toda vez que você tem um impulso de levar algo ao outro, mas acaba optando por não dividir o que é seu.

Acontece com aquele funcionário que está sempre comparando seu desempenho com o dos colegas, torcendo para que o dele seja melhor. Pode ser até que ele receba uma promoção, mas gradativamente sua alma entrará em curto-circuito, e o movimento de falência existencial começará a tomar conta dele.

Ao se deixar ser dominado por sua “face Caim”, a mortificação passa a tomar conta de sua vida. E este é o desdobraimento mais comum para o desejo de receber só para si: a energia de falência.

Muito diferente é o resultado vivenciado por quem compartilha o que recebe. Foi o que Bill Gates, que chegou a ser o homem mais rico do mundo, fez na administração de seus negócios. Quando sua empresa começou a crescer, junto cresceram os salários de seus funcionários. Então ele criou uma megafundação, investindo em ações de futuro para milhões de crianças. É claro que sua empresa continuou prosperando.

Pouco depois, o megainvestidor Warren Buffet, segundo homem mais rico do mundo, aderiu à ideia e doou a maior parte de sua fortuna para essa fundação. E você sabe por que eles fizeram isso? Porque experimentaram a sensação de realização advinda do compartilhar.

No edifício onde fica a nossa escola de Cabala, dividíamos o auditório com um grupo de recuperação de alcoólatras. Acreditávamos que alguma aprendizagem viria dessa convivência. Passamos, então, a observar as diferentes pessoas que conseguiam largar o vício.

Encontramos uma informação no mínimo curiosa: muitos se recuperavam do vício do álcool, mas alguns, de uma forma muito especial, tornavam-se novos seres humanos, em todos os aspectos. Certamente deveria haver algo em comum no processo de recuperação desse segundo grupo.

Descobrimos que muitos passavam semanas em clínicas de recuperação e deixavam o vício provisoriamente. Mas, com o passar do tempo, mantendo o foco apenas neles mesmos, voltavam a se sentir despropositados, sendo novamente atacados pelo egoísmo.

No entanto, as pessoas que realmente se transformaram não apenas largavam a bebida, mas passavam a ter uma participação ativa no grupo. Elas se envolviam no trabalho de todas as formas. Davam depoimentos, acompanhavam os novos membros do grupo e, com isso, injetavam um grande desejo de compartilhar em suas vidas.

## A PRÁTICA DO DESEJO



*Uma ótima maneira de experimentar esta habilidade é fazer uma grande arrumação em sua vida material. Comece pela sua casa. Doe para quem precisar tudo aquilo que já não tem utilidade para você. O que não servir mais, jogue fora. Sua casa é um lugar sagrado e você precisa cuidar dela como se fosse um templo.*

*Isso o ajudará a separar os desejos que o elevam daqueles que produzem prazer temporário e descartável, porque você reconhecerá muitos objetos para os quais dava importância e que hoje não passam de lixo para você. Experimente, durante o dia, repetir por alguns minutos:*

*“Sou eu que dou significado para tudo o que vejo.”*

## *Aprendendo a meditar*

A grande maioria das pessoas passa a vida preocupada com pensamentos do passado ou do futuro e, com isso, acaba por viver distante da bênção maior, que é o momento presente.

A solução para esse mal, tão comum nos tempos modernos, está na prática da meditação. Esse exercício será um recurso indispensável no desenvolvimento das sete habilidades da arte de ser feliz.

A teoria por si só não transforma. Pior: às vezes deforma. Imagine que você resolva praticar musculação todos os dias apenas no lado direito do corpo. Há dúvida de que seu corpo ficará deformado? É isso que acontece com a pessoa que só aprende pela via intelectual.

Por isso, é realmente importante que você experimente a prática da meditação cabalística. Ela é baseada em letras sagradas, as mesmas usadas na versão original e mais sagrada da Bíblia. O poder dessas letras é um mistério que data de cerca de 3.500 anos atrás e que produziu efeitos milagrosos na vida de quem as experimentou.

O médico Artur Spokonjny, por exemplo, um renomado cardiologista do New York Hospital, reconhece ter ajudado pacientes com doenças graves com o auxílio dessas letras. Ele compara o corpo humano a um computador, que só funciona com um software denominado sistema operacional. O resultado da contemplação das diferentes sequências de letras cabalísticas, segundo Spokonjny, é algo semelhante à instalação de um novo sistema operacional no corpo.

Pessoalmente, posso garantir que já perdi a conta dos alunos que experimentaram verdadeiros milagres com a meditação cabalística.

A seguir vamos apresentar a primeira meditação baseada nessas letras sagradas. Para experimentá-la, é importante, primeiro, que você sente numa posição confortável, em um ambiente o mais silencioso possível.

Enquanto contempla as letras, você deve respirar de forma muito profunda. Reflita, inicialmente, sobre a qualidade de seus pensamentos e, depois, esvazie a sua mente. Durante esse tempo, mantenha um padrão de respiração profunda.

A habilidade da meditação, cuidadosamente abordada no quarto capítulo deste livro, será muito útil para que você possa compreender melhor os benefícios dessa prática.

## *Meditação para o desejo*

והו

VOCALIZAÇÃO: VERRÚ

Os vícios, a lamentação, a falta de afetividade e o excesso de pensamentos negativos se acumulam no cotidiano de um homem a tal ponto que ele se esquece de aproveitar esta oportunidade única que é viver aqui, neste planeta.

A contemplação dessas letras ajuda a criar o estado desperto. Meditando nessa sequência, você estará ampliando sua capacidade de amar e de ser amado, baseado no desejo de compartilhar.

Experimente passar de quatro a cinco minutos respirando profundamente e contemplando, concentrado, essas letras. Experimente também a vocalização da meditação. Utilize como referência um mínimo de 10 vocalizações.



## A ESCOLHA

*Desde que Adão e Eva comeram da árvore do bem e do mal, o homem teve que aprender a existir em um mundo de dupla polaridade. E assim tem sido. Não há um único ser humano na face da Terra que não tenha que lidar com o conflito entre suas inclinações positivas e negativas.*

“E disse Deus a Noé: ‘O fim de toda criatura veio perante mim, porque se encheu a terra de roubo por causa deles e eis que os farei perecer juntamente com a terra. Faz para ti uma arca.’”

GÊNESIS 6.13-14

## *Diante do dilúvio, construa a sua arca*

A habilidade da escolha está relacionada à mais antiga batalha do planeta: a luta entre o bem e o mal. E, para explicá-la, recorreremos a uma importante passagem da Bíblia.

“E disse Deus a Noé: ‘O fim de toda criatura veio perante mim, porque se encheu a terra de roubo por causa deles e eis que os farei perecer juntamente com a terra. Faz para ti uma arca.’”

GÊNESIS 6.13-14

No Gênesis é descrito um período de aproximadamente 1.500 anos no qual os descendentes de Adão e Eva se multiplicaram pelo planeta, fazendo do mundo um lugar dominado pela corrupção e pelo roubo. E, no momento em que isso aconteceu, Noé foi orientado a construir uma arca. Que tipo de mensagem estaria por trás dessas palavras? Se você procurar o significado do nome Noé, descobrirá que, em hebraico, a palavra escrita originalmente é Noach, que pode ser traduzida como “descanso”. Essa é a mensagem central do texto.

Mais do que eventos históricos que ocorreram no passado, os episódios bíblicos são referências a algo que acontece hoje, dentro de cada um de nós. Portanto, quando percebemos um mundo em colapso, precisamos avaliar que parte nossa se encontra em desequilíbrio.

E assim, em um momento de caos, somos instruídos a construir uma arca. Ou seja, um reduto de descanso, para meditar e fazer uma autoavaliação. A

construção dessa arca é fundamental para que possamos identificar o elemento causador do caos.

Se você se observar atentamente diante dessas questões, inevitavelmente reconhecerá dentro de si dois distintos personagens: um que se identifica com o caminho da verdade e outro, com o da mentira – como se houvesse um amigo e um inimigo dentro de cada homem.

## *Onde está o inimigo?*

A Cabala fala muito sobre o inimigo, a quem dá o polêmico nome de Satã. Essa denominação tornou-se muito popular, todavia mal compreendida. Passou-se a atribuir o mal a uma entidade externa, quando, na verdade, ele está muito mais dentro do que fora de nós.

Porém, apesar de muito destrutivo, esse grande inimigo tem a sua função. Originada da língua hebraica, a palavra Satã pode ser traduzida como obstáculo. E as dificuldades, sem sombra de dúvida, são necessárias para qualquer evolução.

Por acaso você já reparou como as pessoas que levam uma vida muito fácil são pouco interessantes?

É importante que você perceba que o obstáculo surge sempre acompanhado de uma possibilidade de escolha. Por exemplo, se o seu casamento não vai bem, o Satã aparece lhe oferecendo uma linda amante. A curto prazo isso pode soar mais atraente do que tentar consertar seu relacionamento.

Você tem a opção de aceitar a sugestão e provavelmente obscurecer a Luz de seu casamento. Mas pode também dizer “não” ao Satã e procurar sua parceira para conversar, viajar, se divertir ou tentar o que for necessário para recuperar a alegria original de vocês.

E assim, quando o texto bíblico fala de um momento de colapso no planeta, está se referindo a um período em que as pessoas perderam o poder de escolha, quando não mais conseguiram dizer “não” às suas inclinações negativas.

Existe uma conhecida história que ilustra bem essa questão.

*Havia um grande guerreiro que nunca tinha perdido uma única luta. Já pensando em se aposentar, o guerreiro ficou obstinado com a ideia de descobrir onde estariam o céu e o inferno. Buscou a resposta em muitos lugares, até que lhe sugeriram procurar um grande mestre.*

*Por cinco dias e cinco noites o guerreiro atravessou um grande deserto, arriscando a sua vida ao se deparar com ferozes predadores, ao enfrentar abruptas variações climáticas e ao ter uma alimentação precária. Finalmente ele encontrou a pequena caverna na longínqua montanha onde o mestre habitava nessa época. E então se dirigiu a ele:*

*– Mestre, vim de muito longe. Quero apenas que me responda a esta pergunta: onde está o céu e onde está o inferno?*

*O mestre continuou meditando e o ignorou. O guerreiro, já um pouco impaciente, tornou a perguntar:*

*– Grande mestre, arrisquei minha vida vindo até aqui. Por favor, apenas me responda: onde está o céu e onde está o inferno?*

*O mestre continuou a não demonstrar qualquer sinal de interesse. Então, já muito impaciente, o guerreiro gritou:*

*– Mestre, não me faça perder a paciência. Sou um grande samurai e exijo agora que responda à minha pergunta: onde está o céu e onde está o inferno?*

*O mestre, nesse momento, dirigiu-se a ele:*

*– Estou meditando e não estou com vontade de lhe responder.*

*O guerreiro se deixou dominar por um grande sentimento de ódio e sacou sua espada. Partiu com a arma em direção ao sábio e, quando estava pronto para*

*desferir o golpe, o mestre gritou:*

*– Pare. Aí está o inferno.*

*Instantaneamente, o guerreiro foi tomado por um momento de grande compreensão e caiu de joelhos, aos prantos. O mestre voltou a dirigir a palavra ao guerreiro, agora suavemente:*

*– Aí está o céu.*

Desse dia em diante o guerreiro nunca mais pegou em uma espada e tornou-se um assíduo discípulo daquele mestre.

Ele aprendeu que céu e inferno não são premiações que recebemos após o julgamento final. São, simplesmente, duas dimensões completamente distintas nas quais escolhemos viver – ora em uma, ora na outra.

## *O livre-arbítrio*

Desde que Adão e Eva comeram o fruto da árvore do bem e do mal (isso é figurativo), o homem teve que aprender a existir em um mundo de dupla polaridade. E assim tem sido, quer aceitemos, quer não. Todo ser humano tem que lidar com o conflito entre suas inclinações positivas e negativas.

Mesmo os maiores mestres precisam enfrentar suas inclinações negativas. O que talvez diferencie um mestre seja sua capacidade de exercer o livre-arbítrio. Falamos muito de liberdade, mas será que sabemos o que ela realmente significa?

Nos lendários anos 1970 pregava-se que livre era aquele que fazia o que queria, quando queria. Essa ideia de liberdade ilimitada conquistou muitos adeptos pelo mundo. Mas, na prática, não funcionou. Com o “tudo pode” muitos casamentos foram destruídos e muitas pessoas morreram pelo uso exagerado de drogas.

Dentro da sabedoria cabalística, o conceito de liberdade é definido de forma diametralmente oposta ao “tudo pode”. Ou seja, torna-se livre aquele que tem a opção de não fazer o que quer. Difícil de entender? Para absorver melhor essa ideia, vamos usar o exemplo de um animal, que faz sempre aquilo que quer, mas, como se sabe, está longe de ser livre.

O animal é totalmente previsível. Se tem fome, não vai sossegar enquanto não comer. Se necessário, agredirá um outro animal, mas vai atender às suas necessidades vitais. Se ele está no cio, vai procurar o acasalamento desesperadamente, arriscando a própria vida se preciso for. Ou seja, o animal,

totalmente movido pelo instinto natural, é como uma máquina – programado e sem livre-arbítrio. No entanto, o homem, e somente ele, tem a possibilidade de negar uma inclinação natural. Por isso é esse ser único e que produziu um impacto tão radical no planeta.

Veja como é real o nosso poder de decisão: se você está sonhando comer uma torta de chocolate mas sabe que é prejudicial à sua saúde, você pode negar essa vontade. Na verdade, você recusa um desejo em função de um outro desejo ainda maior: o de viver com saúde.

Esse é o verdadeiro livre-arbítrio. A capacidade de romper com o padrão de comportamento automático. A capacidade de dizer “não” mesmo quando o instinto natural quer dizer “sim”. É por isso que todos os caminhos espirituais impõem restrições. Sem elas, não conseguimos ser livres.

Mas o mundo onde vivemos incentiva o não limite. As mulheres nuas, por exemplo, estão em todos os lugares. Na televisão, nas revistas, nas bancas de jornais. O efeito colateral é grave. Isso naturalmente vai diminuir, se é que já não vem reduzindo, o desejo dos homens pelas mulheres.

E o Satã, seu inimigo interno, aproveita-se dessa dinâmica para criar as suas armadilhas. O tempo todo ele tenta convencer você a não criar restrições. É como se repetisse ao pé do seu ouvido: “Se tem vontade, faça.”

Assim, você é levado a acreditar que precisa de muito dinheiro para adquirir um monte de coisas que a sociedade tecnológica oferece. Mas o fato de ter dinheiro só lhe garante a possibilidade de comprar um determinado bem, mas não assegura o prazer gerado pelo objeto nem o tempo necessário para usufruí-lo.

Como já vimos, o que realmente desejamos não é o objeto propriamente dito, mas sim o sentimento de felicidade que ele pode trazer.

Esse é o verdadeiro código por trás da história de Noé. Diante de um mundo dominado pelas inclinações negativas, Noé construiu a sua arca e atravessou o dilúvio. Esse episódio, que aconteceu há milhares de anos, ainda serve como metáfora para os dias de hoje, pois, desde os tempos do dilúvio, nosso maior inimigo é a própria inclinação negativa.

Como Noé, temos a possibilidade de refletir sobre nossos núcleos sombrios e começar a dizer “não” para tudo aquilo que é destrutivo.

Porém, separar a Luz da sombra nem sempre é fácil. Nossos cinco sentidos muitas vezes nos enganam, e o inimigo se utiliza muito desses deslizes para nos ludibriar.

A grande pergunta é: como saber se uma situação que aparece em sua vida representa algo luminoso, fruto de um desejo construtivo, ou uma armadilha de seu inimigo interno?

Para respondê-la, torna-se necessário ampliar a visão.

## *As 10 cortinas da criação*

Segundo a Cabala, há uma cortina que oculta planos invisíveis, que estão interligados com o plano físico onde vivemos. A mensagem que há por trás da cortina é algo profundamente arrebatador, mas que jamais será revelado para o homem que leva a vida de uma maneira trivial.

Para ingressar nos mistérios ocultos, para atravessar a cortina e conhecer os planos invisíveis, é preciso desenvolver uma nova percepção. E essa compreensão não é um tema óbvio.

Para melhor entendê-lo, recorremos ao primeiro parágrafo da Bíblia, que descreve uma substância infinita, um alimento original, origem e satisfação de tudo do que precisamos: a Luz.

Atualmente, os cientistas afirmam que, no processo de criação, a Luz, substância original, deixou seu estado inicial e passou por várias etapas de densificação, até se transformar em matéria. Os especialistas vão além: em um tratado conhecido como Teoria das Supercordas, eles sugerem que vivemos em um espaço de 10 dimensões.

Coincidentemente (ou não), os textos da Cabala, escritos há milhares de anos por mestres que dedicaram suas vidas à percepção do sagrado, também definiram o processo da criação em 10 dimensões. Eles afirmam que no longo caminho extrafísico pelo qual a Luz se propaga, desde a sua emanção até chegar aqui em nós, existem 10 diferentes cortinas.

O mundo físico, onde vivemos, fica após a 10ª cortina. É, portanto, de onde se tem menos visão da totalidade. Ele nos parece limitado porque a

cortina nos impede de ir além. Achamos que esse espaço é tudo o que existe, mas, na verdade, esse plano possui não mais do que 10% da representação da realidade total.

Isso explica por que tantos problemas parecem insolúveis, já que, ao enxergá-los pela ótica mais aparente, vemos somente a ponta de todo um processo – apenas 10% do total. E assim surgem:

- ☞ Situações financeiras caóticas
- ☞ Conflitos de relacionamento intransponíveis
- ☞ Doenças incuráveis

Mas, quando retiramos o véu da cortina, torna-se possível enxergar além da superfície. Assim, como em uma tela de cinema, você pode olhar para além da imagem refletida e acessar o mecanismo responsável pela projeção da imagem.

Tendo ou não consciência, todos os seres vivos buscam esse alimento, que nos nutre em todos os aspectos: a chamada Luz. Mas existem diferentes formas de Luz, e é fundamental entender a diferença entre elas.

## *A Luz Permanente e a Luz Percível*

Tudo que enxergamos neste mundo se resume à Luz, e é por ela que estamos sempre procurando. A Luz que só é vista após a décima cortina, no mundo físico, é denominada Luz Percível. E aquela que deriva diretamente da fonte chamamos de Luz Permanente. Resumindo:

☞ A Luz Percível deriva do mundo físico, um mundo aparente que só pode ser percebido pelos cinco sentidos.

☞ A Luz Permanente é a Luz original, que deriva do mundo infinito, um mundo que não podemos perceber pelos cinco sentidos, mas que nem por isso deixa de existir. É muito importante que você perceba a grande diferença entre as duas.

Ao olhar apenas para a matéria, ou seja, para o objeto físico, você está enxergando somente o que chamamos de Luz Percível. Como o próprio nome diz, essa Luz não tem mais as propriedades da Luz original do mundo infinito. E, como tudo o que existe no mundo material, é percível.

Todos nós já passamos por momentos em que experimentamos a realização passageira. Por exemplo, você trabalha muito para comprar uma nova TV, com muito mais recursos. Assim que o novo aparelho chega à sua casa, parece ser insubstituível: você fica horas a fio na frente dele, maravilhado e faz questão de chamar os amigos para uma demonstração.

Mas o tempo passa, levando com ele o seu prazer. Com poucos dias de uso, você descobre que a qualidade do aparelho novo é inferior à de sua antiga TV. E a satisfação desaparece por completo quando, ao primeiro sinal de defeito, o técnico afirma que sai mais em conta comprar uma nova televisão do que consertar aquela.

Esse fenômeno acontece de forma similar aos relacionamentos afetivos. Ao se aproximar de um novo parceiro, motivado exclusivamente pelo poder que emana de sua aparência física, você se enche de satisfação.

É possível que você vá jantar fora com ele todos os dias somente para exibir a sua nova conquista material.

Mas o tempo passa e, com ele, lá se vai o seu entusiasmo pelos atributos físicos do seu novo companheiro. Assim como ocorreu com a TV, tão logo ele comece a apresentar problemas, você vai descobrir que sai mais em conta trocá-lo por outro.

Essa é a realidade de quem percebe o mundo pela ótica da Luz Percível. Tudo parece rapidamente. E não por acaso vivemos na era do descartável, em que aparelhos eletrônicos, casamentos, profissões e até mesmo os caminhos espirituais se tornaram facilmente substituíveis.

A Luz Percível também está relacionada a um fenômeno conhecido como o brilho da casca. Sim, quando seus olhos ficam encobertos por cascas, você não consegue olhar profundamente nem para os objetos nem para as pessoas. Ofuscado pelo brilho da casca, você se retém na periferia e não consegue penetrar o interior.

A indústria da propaganda conhece muito bem esse conceito e, por isso, oferece produtos com lindas embalagens. A propaganda de cerveja concentra

sua atenção muito mais na linda loura de biquíni do que no produto. E você, atraído pelo brilho da casca, passa a desejar o produto.

Mas existe uma categoria de Luz completamente diferente, que deriva diretamente da fonte. Quando você se aproxima da Luz Permanente, consegue revelar o oculto que há por trás do aparente, entrando em contato com uma qualidade de prazer muito mais duradoura.

Ao se aproximar da chamada Luz Permanente, você fica muito menos vulnerável ao perecível. Já não se faz necessária tanta troca. Pois, ao se relacionar afetivamente com uma pessoa e enxergá-la na essência, você remove as cascas e entra em contato com uma nova qualidade de energia. Assim, o relacionamento, em vez de perecer, se renova e se torna abençoado.

Por exemplo, a relação sexual, quando é motivada pelo amor, é revigorante, faz com que você se aproxime de seu ser original, pleno e realizado. Mas quando é movida apenas pela atração física, o prazer é momentâneo e normalmente vem seguido de frustração e de grande perda de energia. Esse é o fenômeno do brilho da casca.

Assim, somente quando você remove as cascas do mundo físico é que passa a acessar o chamado mundo espiritual, onde é possível atingir a dimensão do milagre. Pode ser que você não acredite em milagres. Mas analise bem:

☿ Qual era a probabilidade de criação da vida organizada em nosso planeta há bilhões de anos, quando não havia sequer uma primeira célula criada? A chance era menor do que 1% e, ainda assim, aconteceu.

☿ E a chance de sua existência? Eram milhões de espermatozoides de seu pai e somente um deles poderia ser contemplado com o milagre da vida. Foi o que deu origem a você: não havia 1% de chance e, ainda assim, aconteceu.

☞ Qual a probabilidade de revertermos o processo de autodestruição do planeta e criarmos uma nova concepção de vida, baseada no desejo de compartilhar? Talvez não haja 1% de chance e, ainda assim, vamos fazer acontecer.

## *Removendo as cascas*

O primeiro personagem bíblico a atingir uma visão mais ampla da realidade foi o patriarca Abraão. Ele teve contato com a Luz Permanente e, por isso, conseguiu penetrar nos profundos mistérios de um plano superior e extrafísico.

Poucos sabem, mas é atribuída a Abraão a autoria do Sefer Ietsirá, um manuscrito de 4 mil anos, anterior à Bíblia, do qual se originou grande parte do acervo de conhecimento místico existente no mundo.

Vamos voltar à história do patriarca que, embora fosse guiado pela Luz Permanente, carregava uma frustração: a de não ter tido um filho com Sara, sua esposa amada e alma gêmea. O casal já era idoso e, para piorar, ela era estéril. Portanto, a ideia de terem um filho não fazia qualquer sentido. Mas eis que lhe aparece o Eterno:

“Olha para os céus e conta as estrelas, se conseguies contá-las. Assim será tua semente. Abraão acreditou no Eterno e isso foi considerado como mérito.”

GÊNESIS 15.5-6

Que lógica poderia sustentar tal diálogo? Um casal estéril e idoso iria agora procriar? Mas Abraão era um homem que enxergava além do aparente. Por isso acreditou no improvável. E foi assim que atingiu a dimensão do milagre.

Então, aos 100 anos de idade, teve seu tão sonhado filho com Sara. Ao perceber o que havia por trás da cortina e remover as cascas, Abraão ampliou em muito a sua visão e conseguiu caminhar por um terreno onde não existe a dúvida.

O tempo passou. Com os filhos já criados e certa estabilidade material, os dias tornaram-se todos iguais. E Abraão sucumbiu ao mal do esquecimento. Passou a levar uma vida comum e voltou a ver através do véu da cortina. Ao se distanciar da Luz Permanente, ficou novamente vulnerável às armadilhas de Satã. Quando tudo parecia tranquilo, ele ouviu um estranho pedido do Eterno: o de sacrificar seu tão desejado filho, Isaac.

É muito difícil entender essa história, se interpretarmos literalmente. Como poderia o mesmo Deus benevolente que realiza o milagre da procriação na vida de um homem tão especial pedir depois o sacrifício desse fruto? E assim aparece na Bíblia:

“E disse Deus a Abraão: ‘Toma, rogo-te, teu filho, teu único, a quem amas, a Isaac, e vai-te à terra de Moriá, e oferece-o ali como oferta de elevação, sobre um dos montes que te direi.’”

GÊNESIS 22.1-2

Falamos de um texto sagrado e todo codificado. E, se não o interpretamos, ele perde boa parte de seu sentido. É evidente que aquele que acompanhou Abraão por toda a sua vida jamais iria desejar que ele sacrificasse um filho tão amado. O desafio exigido, certamente, deveria ter algum outro significado.

Àquela altura, Isaac já era um homem crescido e sua família levava uma vida muito tranquila. Os dias se repetiam, sempre iguais, um após o outro. Mas, para um homem como Abraão, um genuíno buscador de respostas, os momentos precisam ser vividos intensamente. Pessoas assim têm a necessidade de estar o tempo todo superando obstáculos e se renovando.

Ele então escuta uma voz, que ordena um sacrifício, pedindo uma grande prova de entrega e autoanulação. E, repentinamente, sua vida deixa de ser fácil.

Afinal, o que Deus queria dele? Aquela seria mesmo a voz de Deus?

Nesse momento tudo lhe parecia fácil, e ele já se considerava um homem realizado. Mas e agora? Como saber se aquela voz ecoava da Luz ou da sombra? Era uma provação da Luz do mundo infinito ou uma armadilha do inimigo interno? Encoberto pelas cascas, ele havia sido dominado pelas dúvidas.

Mesmo sem a resposta, Abrahão caminhou com o filho, por três dias e três noites, rumo à montanha. Foram dias de silêncio e reflexão. Já no topo do monte, e somente então, ele pôde remover as cascas que impediam sua visão.

E assim, junto ao seu querido filho, descobriu que o sacrifício já havia sido realizado. O que o patriarca precisava era abrir mão do fácil e do previsível.

Aqueles foram três dias de muito sofrimento. Tempo suficiente para Abrahão fazer profundas reflexões. Foi assim que ele percebeu que já não tinha mais um grande propósito e que já não abraçava mais o filho outrora tão desejado. Para Abrahão, o mais doloroso foi descobrir que ele estava deixando escapar uma oportunidade única chamada vida.

Temos muito o que aprender com esse episódio bíblico. Ele nos ensina que somos nós que construímos nosso próprio destino, uma vez que ele só está predefinido para aqueles que vivem aprisionados pelos limites da cortina que só permite a visão de 10% da realidade total.

Essa passagem mostra também que jamais devemos nos deixar acomodar por uma vida aparentemente tranquila e sem desafios. E, principalmente, transmite a mensagem de que devemos valorizar, de uma maneira sempre nova, aqueles que vivem ao nosso lado e a quem tanto amamos.

Ensinaamentos bonitos, reveladores e que fazem muito sentido. Mas por que será que as coisas não funcionam dessa maneira na vida de todos nós? Por que

muitos casais, mesmo com um grande desejo, não conseguem procriar? Por que é tão difícil abrir a cortina que separa os 10% do nosso plano físico dos 100% da realidade muito mais abrangente do mundo espiritual?

Essa importante questão é cuidadosamente estudada a seguir. Um precioso – e imperdível – ensinamento!

## A PRÁTICA DA ESCOLHA



*Cada obstáculo surge com uma possibilidade de escolha. A todo momento precisamos optar entre uma inclinação positiva e uma inclinação negativa. E são essas escolhas que vão moldar o nosso destino.*

*Experimente no dia de hoje dizer “não” para algo que você sabe que lhe faz mal. Nem que seja somente hoje. Podem ser o cigarro, os remédios, uma maneira de se alimentar, uma postura sexual, drogas ou até mesmo o computador. Quem sabe você acaba gostando e elimina o mal de uma vez?*

## *Meditação para a escolha*

עָמַם

VOCALIZAÇÃO: OMAM

A cada momento precisamos escolher entre uma inclinação positiva e uma inclinação negativa. E são essas opções que moldam o nosso destino.

O mundo em que vivemos incentiva a não restrição. É quando o seu inimigo interno se aproveita para criar armadilhas. Ele está sempre tentando convencê-lo a não estabelecer limites.

Ao meditar nessas letras, você estará reforçando sua capacidade de dizer “não” para tudo aquilo que lhe é prejudicial.



## A SINTONIA

*Somente quando você perceber quem realmente atrai os acontecimentos de sua vida é que estará pronto para o início de uma revolução pessoal. Você deixará de ser escolhido e passará a escolher seu próprio destino. Deixará de ser efeito para se tornar causa.*

“E saiu Isaac à tarde para meditar no campo e avistou camelos. E alçou Rebeca seus olhos, e viu Isaac, e deslizou do camelo... E a trouxe Isaac à tenda de sua mãe, e tomou Rebeca, e ela foi para ele esposa, e amou-a.”

GÊNESIS 24.63-67

## *A atração*

Se você deseja conhecer a verdadeira liberdade, precisa desenvolver a habilidade da sintonia. Ela fala de um poderoso processo de atração, pelo qual sintonizamos tudo o que acontece em nossas vidas.

Você já reparou que existem pessoas que prosperam em tudo o que fazem? E que algumas são felizes afetivamente e outras sempre têm algum problema de saúde? E ainda há aquelas com constantes dificuldades de relacionamento. Como explicar isso? Seria uma questão de sorte ou azar?

Na verdade, tudo aquilo de que precisamos nesta vida já foi emanado. A grande questão é: o que nós escolhemos receber? Ao entender essa condição, você descobrirá que não é apenas o personagem principal do filme da sua vida, mas também o roteirista.

A habilidade da sintonia introduz esse conceito utilizando-se de uma teoria escrita há milhares de anos e que hoje é comprovada pela ciência como a teoria do Big Bang.

Segundo essa teoria, tudo o que existia antes da formação do universo era Luz. Os conceitos de espaço e tempo ainda não tinham sido criados; só havia um emanador, que irradiava a Luz, e um receptor, que a absorvia.

Então, como uma célula que tem como legado o código genético de sua célula-mãe, o receptor herdou a principal característica do emanador: o desejo de compartilhar toda a Luz recebida.

Mas ele não tinha com quem compartilhar a Luz. E, por outro lado, não desejava mais apenas recebê-la. Então, há muitos bilhões de anos, o receptor resistiu ao recebimento da Luz. E começou a se condensar, continuamente, em um movimento de contração, até se tornar um único ponto e explodir. Dessa expansão súbita foi criada toda a matéria do universo.

Assim, cada um de nós tornou-se um pedacinho desse receptor original. E é por causa dessa nossa natureza que precisamos receber. Mas fica a pergunta: o que você escolhe receber?

Como aparelhos de rádio, captamos tudo ao redor. Temos muitas estações disponíveis e escolhemos a cada momento com qual delas devemos sintonizar.

Mesmo que pareça simples, só é possível trocar de estação quando se está consciente.

## *Sintonizando a própria sorte*

Existe uma passagem bíblica muito interessante, protagonizada por Isaac, o polêmico filho de Abraão.

Isaac andava muito sensibilizado com a perda da mãe quando seu pai decidiu enviar seu servo principal para buscar uma esposa para o filho. E assim o servo saiu, acompanhado de 10 camelos, para cumprir sua missão.

Ao chegar ao seu destino, o servo se deparou com um grande problema: como deveria proceder para escolher a esposa de Isaac? Depois de muito pensar, ele começou a orar e assim permaneceu, até receber uma resposta para seu dilema: a futura esposa de Isaac deveria ser uma mulher de grande benevolência.

Logo em seguida ele se aproximou de uma fonte de água e se deparou com a jovem Rebeca, uma moça linda e educada. Ela serviu água para ele e também para todos os seus camelos.

Era, sem dúvida alguma, um sinal de que ele estava diante da nova matriarca. Então, após uma longa negociação com a família de Rebeca, ele levou a jovem para a casa de Isaac. E assim foi descrito na Bíblia:

“E saiu Isaac à tarde para meditar no campo e avistou camelos. E alçou Rebeca seus olhos, e viu Isaac, e deslizou do camelo... E a trouxe Isaac à tenda de sua mãe, e tomou Rebeca, e ela foi para ele esposa, e amou-a.”

GÊNESIS 24.63-67

Eis uma bela história de amor. Um amor que daria continuidade a uma importante sucessão de personagens, arquétipos de um profundo conhecimento espiritual, e que seria transmitido de geração em geração até os nossos dias.

Abrahão estava preocupado: e se o servo trouxesse uma mulher que não fosse do agrado de seu filho? No entanto, o servo chegou acompanhado de uma bela e afetuosa mulher. E Rebeca se tornaria uma grande alegria na vida de Isaac. Teria sido sorte?

Dessa história aparentemente ingênua de paixão à primeira vista podemos extrair um importante ensinamento sobre a nossa natureza receptora.

Mas, para estudar os códigos ocultos no Antigo Testamento, precisamos buscar o significado de certas palavras no texto original, escrito na língua hebraica.

Em hebraico, a palavra sorte, que se pronuncia como Mazal, significa também constelação astrológica. Então, de acordo com a tradução correta, a boa sorte não está relacionada ao acaso, mas sim a uma melhor sintonia do receptor de cada indivíduo.

Ora, Abrahão era um homem de muita benevolência e escolheu criteriosamente seu servo mais querido para buscar uma esposa para o filho. Isaac, por sua vez, estava orando, em estado profundamente meditativo, quando avistou Rebeca pela primeira vez. Haveria receptor melhor para se encontrar um grande amor?

Isaac não encontrara sua alma gêmea por acaso. Aliás, ninguém acha a sua alma gêmea por acaso. Para viver um grande amor é preciso estar receptivo. E é impossível experimentar uma grande paixão quando se está repleto de egoísmo. Nesse estado, só é possível encontrar conflitos e confusão.

Não são poucas as pessoas que se queixam de má sorte na vida amorosa. Quando sozinhas, se sentem infelizes, mas, se estão com alguém, ficam ainda mais tristes. Seria mesmo falta de sorte? Quem é, afinal, o responsável pela qualidade das pessoas que atrai?

Vejam a aplicação desse conceito em uma situação comum do dia a dia. Digamos que você tenha problemas com uma pessoa de má índole, aquele tipo de companhia que projeta todas as suas angústias nos outros. Será que você tem alguma coisa a ver com isso? Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- ☞ Por que ela tem problemas comigo e com outros não?
- ☞ O que tenho de parecido com aquela pessoa?
- ☞ O que posso aprender com o comportamento dela?

Tenho um amigo que foi diretor de uma multinacional em meados dos anos 1990. Recebia um salário milionário, mas resolveu abandonar tudo para morar no campo. Imagine como não foi criticado por sua decisão. Muitos falaram que ele ainda era muito jovem para se arriscar dessa maneira, que suas reservas terminariam e ele ficaria na ruína. Mas ele seguiu firme em sua decisão.

Pois o tempo passou, e ele acabou por se tornar um grande fazendeiro, conseguindo prosperar ainda mais. Como se não bastasse, hoje é responsável por um trabalho de filantropia que serve de modelo para muitas empresas. Ele é um caso claro de uma pessoa que possui um grande receptor para a prosperidade. Exemplos como o dele não faltam. Você, com certeza, também conhece alguns.

## *A alegria*

*Quatro irmãos judeus partiram de casa para cursar a universidade e se tornaram médicos e advogados bem-sucedidos, e prosperaram muito. Alguns anos mais tarde, eles se reuniram para um jantar e discutiram sobre os presentes que dariam à sua mãe idosa, que vivia em uma outra cidade.*

*O primeiro disse: “Vou construir uma mansão para mamãe.”*

*O segundo disse: “Vou mandar instalar um home theater de 100 mil dólares na mansão.”*

*O terceiro disse: “Vou encomendar ao meu fornecedor de carros importados um Mercedes e contratar um motorista particular.”*

*O quarto disse: “Ouçam: vocês sabem como mamãe adora a Bíblia e que ela não pode mais ler porque quase não enxerga mais. Bem, eu encontrei um rabino que me falou de um papagaio que pode recitar a Bíblia inteira. Foram necessários 10 anos para ensiná-lo e eu me comprometi a contribuir com 100 mil dólares por ano para o templo, mas valeu a pena. A mamãe tem apenas que citar o capítulo e o verso, e o papagaio o recitará.”*

*Os outros irmãos ficaram impressionados. Algum tempo depois, mamãe enviou as suas mensagens de agradecimento. Escreveu ela:*

*“Querido Daniel, a casa que você construiu é tão grande! Eu ocupo somente um quarto, mas tenho que limpar a casa toda. Obrigada, mesmo assim...”*

*“Querido Salomão, você me deu um home theater caríssimo, que pode acomodar 50 pessoas, mas todos os meus amigos já morreram, e eu perdi a minha*

*audição e estou quase cega. Nunca vou usá-lo. Mas obrigada pelo gesto, da mesma forma...”*

*“Querido Davi, estou velha demais para viajar. Fico em casa, minhas compras são entregues pela quitanda, de forma que nunca uso o Mercedes... e o motorista que você contratou é um nazista. Mas a intenção foi boa. Obrigada...”*

*“Meu amado Elias, você foi o único filho que teve o bom-senso de pensar um pouco sobre o presente que me daria. A galinha estava deliciosa. Muito obrigada!”*

Essa anedota é apenas para lembrar que não existe caminho sem alegria: o estado de espírito feliz é a melhor maneira de sintonizar o seu receptor para atrair uma ótima sorte.

Experimente observar o mundo por essa ótica e você também vai perceber que sorte e azar não existem. E somente quando compreender que quem realmente sintoniza os acontecimentos de sua vida é você que estará pronto para o início de uma revolução pessoal. Então deixará de ser escolhido e passará a escolher seu próprio destino. Optará por, em vez de ser efeito, tornar-se causa.

Esse é um passo fundamental: a observação de seu receptor e de tudo o que ele atrai. Mas ainda assim não garante qualquer mudança. Na verdade, a transformação do receptor só acontece realmente pela via não intelectual.

A próxima habilidade fala exatamente sobre isso.

## A PRÁTICA DA SINTONIA



*Como aparelhos de rádio, também temos antenas que captam tudo ao nosso redor. São muitas as estações disponíveis e escolhemos, a cada momento, com qual sintonizar.*

*Assim, experimente injetar um estado de grande otimismo em sua vida e você entenderá por que o poder da atração é um fenômeno físico. Procure pensar e agir com muita positividade, mesmo diante das maiores dificuldades.*

*Uma importante etapa do caminho espiritual é aprender a rir de si mesmo.*

## *Meditação para uma boa sintonia*



VOCALIZAÇÃO: OLAM

A habilidade da sintonia explica que atraímos para nós tudo o que acontece em nossa vida. O tempo todo absorvemos os acontecimentos. Mas podemos filtrar aquilo que nossas antenas irão captar e sintonizar com a estação mais adequada. Tudo se inicia com o pensamento. Ele é a semente de todo o resto, já que você é atraído pelas imagens que mantém em sua mente, e tudo o que se passa na sua mente é atraído até você.

Meditando nessa sequência durante alguns minutos, você estará criando um receptor para pensamentos mais positivos e com isso poderá atrair uma realidade muito melhor.



## A MEDITAÇÃO

*A meditação é um estado de consciência pura que nos permite interromper o processo caótico ao qual nossa mente se submete na maior parte do tempo.*

“E saiu o primeiro, vermelho, todo ele, como vestido de pelo, e chamaram seu nome Esaú. E depois saiu seu irmão, e sua mão agarrava o calcanhar de Esaú; e chamou seu nome Jacob.”

GÊNESIS 25.25-26

## *A meditação: o único caminho*

Sem o desenvolvimento da habilidade da meditação, nenhum dos ensinamentos anteriores poderá ser integralmente aplicado. A meditação é a busca de um estado de consciência pura, que se atinge a partir da interrupção de um desordenado e incessante fluxo de pensamentos.

Você pode imaginar sua mente como um cruzamento de duas ruas muito movimentadas. Pense no movimento contínuo de carros em direções distintas. Quando os carros que seguem em uma via param no sinal vermelho, os outros imediatamente começam a se movimentar na direção oposta. Frequentemente, ouve-se o som ensurdecedor de buzinas. Os pedestres, apressados, caminham em todas as direções.

Experimente passar 10 minutos num ambiente desses e você logo começará a ficar muito confuso. E vai desejar estar em um lugar com uma bela paisagem, paz e muito silêncio.

Pois é assim que a mente funciona: como um tráfego de pensamentos que não cessa nunca. Ideias de todos os tipos, em sua maioria pouco construtivas, desconexas, que não levam a lugar algum. Uma torrente incessante de preocupações e ansiedades.

Quer fazer uma experiência? Se possível, comece agora mesmo. Durante alguns minutos, anote em uma folha de papel todos os pensamentos que vêm à sua mente. Apenas registre cada um deles. Depois pegue o papel e leia. Você vai se perguntar em que hospício mora o autor dessas ideias. E vai querer muito se afastar delas.

A meditação é a ferramenta que pode tirar você desse caos. Ela pode interromper o grande tráfego, fazer cessar o barulho incessante para que, somente assim, você sinta a paz e o silêncio. Apenas nesse estado você poderá conhecer a verdade.

O primeiro passo para se tornar um ser meditativo é a quebra total da identificação com a mente. Você precisa se conscientizar de que é algo além dela. Então poderá retornar a um estado original, a uma paz que o aproxima do Criador.

Em plena era da informação, o homem acredita que, quanto mais informado, mais chance de sucesso terá. Porém, superlotando a mente com muitas mensagens, quase todas transformadas em lixo, não deixa espaço para a paz interior. É assim que nos afastamos de nossa essência.

Para não ficarmos apenas na teoria – tendo o conhecimento, mas abdicando da experiência –, precisamos de uma prática. Um exercício para ser usado nos momentos de tristeza e de alegria, e que nos ajudará a entender nossa participação na existência. Isso é a meditação.

Mas ela não deve ser um fenômeno isolado. Não adianta levar a vida em um ritmo caótico e parar 15 minutos para meditar diariamente. Isso ajudaria de alguma forma a acalmar a mente e teria o seu efeito benéfico, mas pode ser muito melhor.

O ser meditativo procura algo além da breve pausa de 15 minutos por dia. Ele cria a nova maneira de enxergar a vida. Temos na Bíblia o exemplo de um personagem muito interessante que nos ajudará a entender esse modo de viver.

## *O ser meditativo*

Se há um personagem bíblico que soube vencer a raiva e o medo, o nome dele é Jacob, o filho de Isaac. É curioso que seja ele o símbolo do personagem meditativo, porque foi, provavelmente, quem mais enfrentou obstáculos.

A dificuldade se apresentou na vida de Jacob no mesmo instante em que ele veio ao mundo, quando nasceu agarrado ao calcanhar do irmão gêmeo Esaú. Assim narra a Bíblia:

“E saiu o primeiro, vermelho, todo ele, como vestido de pelo, e chamaram seu nome Esaú. E depois saiu seu irmão, e sua mão agarrava o calcanhar de Esaú; e chamou seu nome Jacob.”

GÊNESIS 25.25-26

Nesse momento, um grande dilema era criado. Por todas as suas qualidades – que ele iria mostrar desde cedo –, Jacob deveria, por mérito, ser o sucessor de seu pai no comando da família. No entanto, por uma diferença de apenas alguns segundos, seu irmão foi considerado o primogênito.

Quando os dois ficaram adultos, a mãe, Rebeca, formulou um plano ardiloso para transferir a primogenitura para Jacob. Ela cobriu o corpo sem pelo de Jacob com uma pele de cabra, de forma que o pai, já cego, o confundisse com Esaú e assim o abençoasse como o novo patriarca.

Esaú chegou logo depois e, ao se dar conta do que havia acontecido, jurou que mataria o irmão. E, por isso, Jacob se afastou.

Foi morar com seu tio Labão na cidade de Hará e se apaixonou pela filha dele, sua prima Raquel. O tio obrigou Jacob a trabalhar sete anos de graça para lhe dar a mão da filha. Depois, Labão o enganou, forçando-o a se casar com sua outra filha, Léa, dobrando assim para 14 anos o tempo de trabalho gratuito.

Passaram-se 20 anos até que Jacob conseguisse se livrar das garras do tio trapaceiro e voltar para casa com as duas esposas e os muitos filhos. Ele ainda sentia muito medo do reencontro com o irmão.

A Bíblia, nesse momento, narra a misteriosa noite em que Jacob lutou contra o anjo da morte. Foi uma luta difícil, da qual ele não saiu derrotado, mas ferido. Naquela noite ele mergulhou dentro de si como nunca havia feito.

É importante entender que cada palavra da Bíblia possui um significado. Por exemplo, Jacob, em hebraico, significa também trapaceiro. E até então sua história havia sido marcada por uma grande trapaça, quando, ao enganar o irmão, tomou a sucessão do patriarcado.

Jacob poderia ter argumentado que o plano era de sua mãe, ou que ele era muito mais apropriado para o cargo do que seu irmão. Ambas seriam razões pertinentes, mas justificariam a mentira?

Aquela foi a noite mais longa de sua vida. Sozinho no deserto, sem a companhia dos parentes, Jacob estava com a cabeça a mil. Foi tomado por pensamentos obscuros, pela ansiedade de rever o irmão e, principalmente, pelo medo da morte. E então, diante do silêncio do deserto, ele entrou em profunda meditação.

Jacob ficou face a face com o maior de seus inimigos: aquele que morava dentro dele. Era necessário dar um mergulho muito profundo dentro de si. E

isso lhe doeu muito, causou-lhe um ferimento enorme. Mas, ao amanhecer, ele era um novo homem e tinha um novo nome: Israel.

O nome Israel tornou-se um símbolo. Muito mais que um espaço geográfico, ou que a representação de uma etnia, essa denominação contém a força de superação que Jacob adquiriu ao lutar contra seu medo e sua inclinação negativa.

Há também um grande código por trás da palavra Israel. A palavra original hebraica é formada pelas iniciais dos sete patriarcas bíblicos: Abrahão e Sara, Isaac e Rebeca, e Iacov (escreve-se assim em hebraico, em vez de Jacob) com suas duas esposas, Raquel e Léa.

# ISRAEL

**I** - Isaac e Iacov

**S** - Sara

**R** - Rebeca e Raquel

**A** - Abrahão

**L\*** - Léa

É interessante que o personagem, marcado por inúmeros conflitos, seja considerado o arquétipo do ser meditativo na Bíblia. Essa imagem rompe com a falsa ideia de que meditativa é uma pessoa que vive em paz, isolada numa caverna.

Na verdade, quanto mais evoluído for um ser humano, mais pessoas estarão à sua volta lhe solicitando ajuda e será necessário que ele enfrente maiores desafios para o seu crescimento.

Sabemos que o caminho não é fácil. Não somos todos grandiosos como o patriarca Jacob. Porém, é bom nunca esquecermos que temos uma parte desse patriarca, símbolo do ser meditativo, dentro de nós.

Mas, para que você também possa resgatar essa porção, precisará adotar um novo padrão de comportamento.

## *Nota*

\* Na língua hebraica não temos o “E” de Israel.

## *O reativo x o contemplativo*

O comportamento contemplativo combate a forma mais negativa pela qual um homem pode se expressar, definida na Cabala como reatividade.

Exemplos de reatividade sempre foram abundantes no mundo e continuam sendo nos dias de hoje:

- ☞ Amizades rompidas pelo calor de uma discussão.
- ☞ Situações trágicas de violência ocasionadas por brigas totalmente desnecessárias.
- ☞ Casamentos destruídos por insistentes e cansativos combates diários.

A reatividade se baseia em uma lógica muito simples: se alguém xingar você, xingue de volta. Se alguém bater em você, bata de volta. Parece que funciona, que alivia, mas, na verdade, esse tipo de comportamento só joga a pessoa para baixo.

Se você reage por impulso na hora em que é agredido, pode até se sentir um pouco melhor naquele momento, um pouco aliviado. Mas, posteriormente, terá de lidar com as consequências destrutivas de sua ação reativa. E isso vai causar um efeito posterior muito negativo.

Um exemplo característico do comportamento reativo aconteceu na Copa do Mundo de 2006. Havia um jogador brilhante, a minutos do encerramento de uma grande carreira. Um jogador fora de série, com uma técnica apurada, um tipo em extinção nos dias de hoje. Repleto de qualidades profissionais e

peçoais, Zinedine Zidane estava à beira de completar uma etapa de realização em sua vida.

Então aconteceu o improvável. Já na prorrogação daquele que era o último jogo de sua carreira, numa final de Copa do Mundo, ele cedeu ao comportamento reativo: como um animal selvagem, agrediu com uma cabeçada um colega de profissão.

Foi o bastante. Um único gesto reativo, totalmente desprovido de Luz, comandado pelo impulso da raiva, fez com que sua carreira se encerrasse com a marca da violência.

Mas nem sempre a reatividade de um indivíduo é medida por seus aspectos exteriores. Muitas vezes ele sente raiva e a guarda dentro de si. Dessa forma, o impulso reativo se volta para dentro. Em vez de ser descarregada no outro, a raiva fica guardada. Mas, como o sentimento é o mesmo e a maneira de encarar a situação é a mesma, o efeito destrutivo acaba por vir. E assim surgem muitas doenças.

Existe, no entanto, uma maneira totalmente diferente de se posicionar diante dos obstáculos: ao se sentir agredido, em vez de reagir movido pelo impulso da raiva, injete Luz na situação e assuma as rédeas do problema. Assim, sua reação deixará de ser guiada pela inclinação negativa e você trocará a sombra pela Luz.

Digamos que sua situação financeira esteja difícil. Você já não sabe mais como reverter o processo para dar conta de suas despesas fixas e, para seu total desespero, recebe uma despesa extra.

Pelo comportamento reativo, a tendência é reclamar muito. Você vai se encher de palavras e pensamentos negativos e, dessa forma, desperdiçará preciosos momentos de sua vida.

Outra opção é agir contemplativamente. Nesse caso, ao receber a conta, procure meditar, orar, trazer um pouco de Luz para aquela questão. Retire-a da perspectiva reduzida do mundo físico. Assim você injeta Luz por trás das cortinas e acessa a verdadeira realidade, onde se localiza a raiz do problema.

Lembre-se que, ao olhar para uma árvore, você enxerga o tronco, os galhos e as folhas. Mas o que realmente sustenta a árvore são suas raízes, e isso você não vê. Não é que elas não existam; você apenas não pode vê-las. É assim que funciona. Ao tornar-se contemplativo, você aprende a incluir uma nova etapa no processo. No intervalo entre o estímulo e a reação, você insere uma respiração, uma meditação, uma oração, enfim, uma ferramenta do mundo não aparente, que vai fazer a reconexão com a Luz.

Tendo ou não um caminho espiritual, você pode estar certo de que os obstáculos estarão sempre presentes. Eles fazem parte da nossa vida. Ao superá-los, nos tornamos seres melhores. Foi por isso que Jacob se tornou Israel.

## *A prática que transforma*

Os ensinamentos que estudamos até o momento são muito profundos. Eles são uma síntese de todo o processo de evolução do homem. Independentemente de sua religião ou de sua crença, o ser humano que desenvolver essas habilidades ingressará numa dimensão completamente diferente de vida.

Mas a teoria, por si só, não transforma. Aquele que aprende apenas pela via intelectual dificilmente consegue um real progresso. É como exercitar apenas um único lado do corpo.

Por isso é muito importante que você experimente a prática da meditação cabalista. Ela penetra num local único, inatingível pelo intelecto, que possibilita a realização de uma das coisas mais difíceis na vida de um homem: sua transformação pessoal.

Há cerca de 3.500 anos, foi revelada a um seletivo grupo de homens místicos, altamente evoluídos espiritualmente, uma sequência de letras sagradas relacionadas a diferentes aspectos de nossa consciência. A partir dessa descoberta, eles desenvolveram uma meditação transformadora, denominada 72 Nomes de Deus.

Essa meditação está codificada no Antigo Testamento da Bíblia, de uma forma mágica, no trecho em que Moisés abre o mar Vermelho. Formada por letras sagradas, a sequência de 72 nomes passou secretamente de mão em mão, de mestre para discípulo, atravessando os séculos, até se tornar disponível para a nossa geração.

A Cabala nos ensina que a nossa alma reconhece a forma dessas letras porque elas foram recebidas diretamente do Criador, e com propósitos espirituais específicos. Não se trata, portanto, de letras hebraicas comuns, como as que são usadas em um jornal ou uma revista em hebraico. São, na verdade, letras sagradas, as mesmas que estão na versão original da Bíblia.

## *Como meditar*

A prática da meditação deve surgir de forma positiva e, de preferência, prazerosa. Assim, se você conseguir reservar um espaço especial em sua casa para praticar a meditação, isso ajudará muito.

É por esse motivo que existem os templos: eles criam uma vibração especial, uma atmosfera favorável, e as pessoas se sentem atraídas por esse ambiente. É importante que você construa seu próprio templo. Esse seu lugar sagrado será formado a partir da relação que você estabelece com a sua casa, com as pessoas, com o trabalho e, principalmente, com o seu próprio corpo.

O nosso organismo é repleto de mecanismos automáticos e por isso se acostuma facilmente com a rotina. Portanto, será muito positivo se você estabelecer horários para meditar.

É como, por exemplo, a hora do almoço: se todos os dias você se alimenta ao meio-dia, seu corpo cria um mecanismo que impõe a necessidade de comida naquele momento, mesmo que você não tenha fome. Comece a meditar diariamente, em um lugar e um horário definidos, e seu organismo também vai pedir a meditação.

Muitos são os depoimentos de pessoas em todo o mundo que passaram por transformações milagrosas por meio da meditação dos 72 nomes de Deus. Sou testemunha de muitos fenômenos tidos como impossíveis pela ciência.

Para praticar essa meditação, você vai usar um quadro como o da página a seguir, que apresenta 72 sequências de letras sagradas.

Mas não é necessário saber hebraico para que a meditação dê resultado, mesmo porque essas combinações de três letras não formam nenhuma palavra específica. E você também não vai precisar “ler” as letras: basta visualizá-las atentamente. Sua alma vai reconhecê-las, pois estão relacionadas à energia e aos elementos-chave da criação.

Sente, em primeiro lugar, em uma posição confortável, num ambiente o mais silencioso possível. A escolha de um momento adequado já é um grande começo da sintonia do seu receptor.

8 <sup>a</sup>	כֹּהֲנֵי	7 <sup>a</sup>	אֲכָלָה	6 <sup>a</sup>	לִלְלוֹת	5 <sup>a</sup>	בִּמְהֵרָה	4 <sup>a</sup>	עֲלֵם	3 <sup>a</sup>	סִיפֵי	2 <sup>a</sup>	יִלְכִי	1 <sup>a</sup>	וְהָיוּ
16 <sup>a</sup>	הַקָּדוֹם	15 <sup>a</sup>	הָרִי	14 <sup>a</sup>	בִּמְבֹרָה	13 <sup>a</sup>	יִזְכֹּר	12 <sup>a</sup>	הִתְהַלֵּךְ	11 <sup>a</sup>	לֹאֵי	10 <sup>a</sup>	אֲכַלֶּה	9 <sup>a</sup>	הָיוּ
24 <sup>a</sup>	וְזָהוּ	23 <sup>a</sup>	בִּמְבֹרָה	22 <sup>a</sup>	יְיִי	21 <sup>a</sup>	זָכַר	20 <sup>a</sup>	פָּהֵל	19 <sup>a</sup>	לֹוּ	18 <sup>a</sup>	כִּלְיֵי	17 <sup>a</sup>	לֹאֵי
32 <sup>a</sup>	וְיִשָּׂר	31 <sup>a</sup>	לִכְכֹּב	30 <sup>a</sup>	אֲוֹם	29 <sup>a</sup>	רֵיִי	28 <sup>a</sup>	שִׁמְרָה	27 <sup>a</sup>	יִרְתֶּה	26 <sup>a</sup>	הִמְאַז	25 <sup>a</sup>	זִמְתָּה
40 <sup>a</sup>	לִיזֹו	39 <sup>a</sup>	רִהֲלֵךְ	38 <sup>a</sup>	וְזָעַם	37 <sup>a</sup>	אֲזַיִן	36 <sup>a</sup>	בִּמְנֹדִי	35 <sup>a</sup>	כֹּוֹקִי	34 <sup>a</sup>	לִהְיוֹז	33 <sup>a</sup>	יִזְוֹז
48 <sup>a</sup>	בִּמְיֹה	47 <sup>a</sup>	עֲשִׂיִל	46 <sup>a</sup>	עָרִי	45 <sup>a</sup>	סִאֲלִי	44 <sup>a</sup>	יִלְהֵי	43 <sup>a</sup>	וּוֹלִי	42 <sup>a</sup>	בִּמְיִכ	41 <sup>a</sup>	הִתְהַלֵּה
56 <sup>a</sup>	פֹּוֹי	55 <sup>a</sup>	בִּמְבֹרָה	54 <sup>a</sup>	זִיִּת	53 <sup>a</sup>	זִנְנָה	52 <sup>a</sup>	עֲבֹם	51 <sup>a</sup>	הִוְזָשִׁי	50 <sup>a</sup>	רָצִי	49 <sup>a</sup>	וְהָיוּ
64 <sup>a</sup>	בִּמוֹזִי	63 <sup>a</sup>	עֲנֹו	62 <sup>a</sup>	יִהְיֶה	61 <sup>a</sup>	וּבִמְבֹרָה	60 <sup>a</sup>	בִּמְצָר	59 <sup>a</sup>	הִרְרוֹז	58 <sup>a</sup>	יִלְכֵי	57 <sup>a</sup>	זִמְמוֹם
72 <sup>a</sup>	בִּוּוֹם	71 <sup>a</sup>	הָיוּ	70 <sup>a</sup>	יִבְמֹו	69 <sup>a</sup>	רִהֲמָה	68 <sup>a</sup>	וְזָכֹוֹ	67 <sup>a</sup>	אִיעֵי	66 <sup>a</sup>	בִּמְנֹקִי	65 <sup>a</sup>	רִבְמוֹם

A meditação consiste em visualizar cada uma das sequências de letras da tabela, da direita para a esquerda. Ao encerrar uma linha, passe para a de baixo. Para cada uma das 72 sequências, faça uma respiração completa (inspiração e expiração). Serão ao todo 72 profundas respirações.

A contemplação desse quadro de letras sagradas ajuda a criar uma sintonia muito mais construtiva para a sua vida. Medite alguns minutos nessas letras, refletindo sobre a qualidade de seus pensamentos e, posteriormente, esvaziando a sua mente.

Se preferir, você pode imaginar uma pequena vassoura levando para fora cada pensamento que venha à cabeça. Durante esse tempo, mantenha um padrão de respiração profunda.

Terminada a meditação do quadro dos 72 nomes de Deus, você pode escolher sequências específicas para meditar. Sete delas são apresentadas neste livro ao final de cada capítulo.

Para conhecer o segredo por trás da tabela dos 72 nomes de Deus, veja o Anexo, na página 167.

## A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO



*Experimente praticar a meditação dos 72 Nomes de Deus diariamente durante vários meses. Você ficará surpreso com o efeito dessa prática em sua consciência.*

*Lembre-se de que o entendimento intelectual dessas habilidades é fundamental. Mas a verdadeira transformação só acontece pelo exercício da meditação.*

## *Meditação para a cura*

מֵרַשׁ

VOCALIZAÇÃO: MERRASH

Inúmeras pessoas em diversos pontos do planeta experimentaram fenômenos inexplicáveis meditando nessas letras que, por sinal, são as mesmas que formam o nome original de Moisés, o mestre do milagre.

Diferentemente das outras meditações vistas até o momento, utilizamos aqui um copo de água como instrumento de cura. Os mais antigos mestres cabalistas ensinavam que a água carrega poderosos segredos da saúde e da longevidade para o homem.

Recentemente cientistas fotografaram moléculas de água, submetidas a diferentes qualidades de energia, comprovando que a água capta nossos pensamentos e sentimentos, tanto positivos quanto negativos.

O resultado dessa pesquisa foi muito interessante: as fotos das moléculas de água submetidas a palavras e pensamentos positivos ficaram lindas, enquanto as fotos da água submetida a palavras e pensamentos negativos revelaram-se assustadoras.

Venho utilizando e ensinando essa sabedoria como prática complementar no tratamento de pessoas e animais enfermos. Ninguém explica, mas muitas são as curas testemunhadas não apenas por mim como também por diversas outras pessoas de nosso grupo de estudos e prática da

Cabala. Você pode ler muitos desses depoimentos acessando o endereço de nosso grupo na internet ([www.portaldacabala.com.br](http://www.portaldacabala.com.br)).

No entanto, antes de meditar na cura, é muito importante entender que o conceito de doença na Cabala está relacionado a todos os movimentos de falência que atingem nossa vida, processos de desestruturação emocional, mental e material que acabam por se propagar em nosso organismo, gerando as chamadas doenças físicas.

Seria muito bom se você também experimentasse essa prática. Para isso, visualize essas letras durante alguns minutos, projetando toda a energia de cura em um copo de água mineral que você deve segurar em sua mão direita. Depois beba a água de uma só vez. Faça isso levando um pensamento de cura para alguém que precise.



## O PROPÓSITO

*É comum confundir-se propósito com sucesso, mas são coisas bem diferentes. Existem pessoas muito bem-sucedidas que, ainda assim, estão sempre insatisfeitas, simplesmente porque não possuem um propósito para existir.*

“E foi José atrás de seus irmãos. E viram-no de longe, e antes que se chegasse a eles, tramaram matá-lo. E disse cada um a seu irmão: ‘Eis que vem em nossa direção o dono dos sonhos. E agora vinde, o jogaremos num dos poços, e diremos: ‘Um animal mau o comeu.’”

GÊNESIS 37.17-20

## *O grande vilão: o Nada*

Desejamos nos sentir importantes para os outros, saber que nossa presença é notada e é valiosa. É preciso admitir isso. É difícil aceitar a hipótese de que a nossa existência não seja significativa para o mundo, pensar que tudo continuará rigorosamente igual, estejamos vivos ou não.

Esse tipo de pensamento, o de que somos insignificantes, dá vida a um vilão muito perigoso que foi bem caracterizado no cinema em *A história sem fim*. Baseado em uma obra-prima da literatura, o filme conta a aventura do menino Bastian, que encontra um livro mágico que o transporta ao incrível mundo da Fantasia.

A imperatriz que governa Fantasia está morrendo e, com ela, todo aquele mundo habitado por criaturas maravilhosas – todos engolidos pelo feroz Nada.

À medida que a história avança, Bastian se envolve com os personagens, ainda sem saber que sua participação no desfecho da trama será decisiva. O menino precisa ajudar um jovem guerreiro a encontrar a cura para a doença da imperatriz, guardiã de todas essas criaturas, e impedir que esse mundo seja engolido pelo Nada.

Por trás de um roteiro aparentemente infantil (o filme é indicado para crianças), a história traz uma mensagem para pessoas de todas as idades. Seu objetivo, na verdade, é chamar a nossa atenção para a crise da falta do propósito. Uma crise perigosa, responsável pela maioria dos casos de depressão, que pode atingir a vida de qualquer um de nós, independentemente de idade ou nível social.

A falta de perspectiva é perigosa porque abre espaço para que o Nada se apresente e se instale em nossa vida.

Tenho um grande amigo que, ao completar 30 anos, entrou em profunda crise existencial. Profissional da área de informática, considerava-se totalmente realizado com sua carreira, ganhava um belo salário, já possuía uma boa reserva financeira e constituía uma linda família. Aparentemente não tinha muito mais o que desejar. E foi assim que o Nada se apresentou em sua vida.

Aflito, ele começou a se dedicar a atividades físicas. Modificou o seu corpo, tornou-se atleta e passou a se dedicar às artes marciais. Todo esse processo o manteve ocupado por um tempo. Mas os anos se passaram e ele voltou a sentir a força avassaladora do Nada o corroendo.

Então, quase por acaso, ele encontrou um caminho de vida. Passou a estudar a dinâmica por trás do mundo aparente, iniciou-se na prática da meditação e, o mais importante, começou a compartilhar.

Em pouco tempo ele já fazia parte de um grupo ligado a projetos filantrópicos. Passou também a ensinar para muitas outras pessoas tudo o que ele vinha aprendendo.

Sua transformação foi marcante; parecia que ele havia se tornado outra pessoa. Mas o que aconteceu, na verdade, foi que ele atingiu a dimensão do propósito. E descobriu um motivo para existir.

E essa razão de viver é mesmo fundamental: sem um propósito pelo qual valha a pena lutar, fica muito difícil enfrentar os numerosos obstáculos da vida.

O pensamento comum sugere que, para sermos felizes, precisamos ser melhores do que os outros. Mas isso não tem nada a ver com a realização movida pelo propósito. Você deve conhecer pessoas bem-sucedidas mas que,

ainda assim, estão sempre insatisfeitas, simplesmente porque não possuem um motivo para existir.

## *A força do propósito*

O personagem bíblico que caracterizou perfeitamente a ideia do propósito foi José. Ele era um dos 12 filhos de Jacob. Desde pequeno demonstrava todas as qualidades desejadas para que se tornasse o herdeiro natural de um patriarcado que vinha sendo passado de pai para filho desde Abraão.

Os irmãos passaram a sentir muita inveja dele. Um dia, possuídos pelo ódio, eles o atacaram no deserto e o venderam como escravo. Para que o pai não descobrisse a verdade, inventaram que o irmão havia sido devorado por um predador. Assim aparece na Bíblia:

“E foi José atrás de seus irmãos. E viram-no de longe, e antes que se chegasse a eles, tramaram matá-lo. E disse cada um a seu irmão: ‘Eis que vem em nossa direção o dono dos sonhos. E agora vinde, o jogaremos num dos poços, e diremos: Um animal mau o comeu.’”

GÊNESIS 37.17-20

José tornou-se escravo em uma casa no Egito. Como era um homem muito bonito, a mulher de seu senhorio ficou fascinada com o seu porte e começou a assediá-lo.

Ele soube resistir aos encantos da dama sedutora e também ao seu próprio instinto, mas a jovem senhora perdeu a paciência e, vingativa, resolveu forjar uma situação, acusando-o de atentar contra a sua honra. Com isso, ele foi preso.

Na prisão, José fez fama como grande especialista na arte de interpretar sonhos. Ele ficou detido por muitos anos até que, um belo dia, o faraó teve um estranho sonho, e as interpretações de seus magos não o convenceram. Um súdito sugeriu, então, que o soberano consultasse José.

O prisioneiro foi chamado e explicou que o sonho das sete vacas gordas seguidas de sete vacas magras anunciava uma abundância de sete anos na terra, seguida de uma devastadora seca por igual período. A interpretação foi precisa, e José conquistou a confiança do faraó. A partir de então seria nomeado governante do Egito.

São muitas as mensagens que podemos tirar da história de um homem que foi vendido pelos irmãos como escravo, assediado, caluniado e preso injustamente, mas que jamais esmoreceu.

Como símbolo do propósito, José não poderia sucumbir ao sentimento de raiva e ao desejo de vingança dos irmãos. Embora muito jovem, também não poderia aceitar o assédio de uma linda mulher e trair a confiança de seu senhor. Mesmo na prisão ele não fraquejaria. Manteve-se sempre firme, aguardando dias melhores.

E, por ele saber aceitar os obstáculos, os dias melhores chegaram. De prisioneiro passou a braço direito do faraó e, como excelente administrador que foi, José salvou a vida de milhares de pessoas. Mais ainda: conseguiu reintegrar sua própria família.

Muitos são os homens que por muito menos desistem da vida. Tornam-se dependentes de televisão, de informação, de farmácia e, assim, acabam se isolando. Diferentemente do José bíblico, essas pessoas caem diante dos primeiros obstáculos. Abandonam seus sonhos em função de uma opinião negativa ou de uma derrota passageira.

Daí a nossa urgência de um propósito que possa vencer o grande Nada e trazer real significado para nossa existência.

*A família Sales morava no interior e os pais depositavam sobre o filho caçula, João, uma grande expectativa de sucesso. Não era à toa: João era um músico muito talentoso, exímio violinista. Desde pequeno se dedicara com afinco às artes musicais, e seu maior sonho na vida era ser músico da Orquestra de Berlim. Durante toda a infância e em grande parte da vida adulta ele se dedicou à realização desse sonho. Abriu mão de festas e de muitas outras diversões para chegar a um grau de excelência que lhe permitisse mostrar sua música ao mundo.*

*Um dia, sua família soube de um teste para aspirantes à orquestra. Juntaram todos os seus recursos para comprar uma passagem aérea e o enviaram para Berlim. Havia, finalmente, chegado o grande dia do jovem músico. Ele tocou tudo o que podia, com muita concentração. Ao final foi vetado por um jurado, que alegou “limitações técnicas”.*

*João retornou ao seu país, arrasado pelo fracasso no teste e pela frase “limitações técnicas”, que não saía de sua mente. Foi necessário quase um ano para que ele voltasse a pegar em seu instrumento novamente. Acabou tornando-se professor de uma escola de sua região, trabalho que lhe permitiu sobreviver de forma digna.*

*Muitos anos mais tarde, foi assistir a uma apresentação da Orquestra de Berlim, em São Paulo. Ao final da apresentação, reconheceu o membro do júri que o havia eliminado. Foi cumprimentá-lo e não resistiu a lhe contar que abandonara o sonho de sua vida após ouvir a opinião dele.*

*Eis que o músico lhe respondeu:*

*– Mas esta é minha resposta-padrão para todos os aspirantes.*

*João ficou revoltado. Perguntou se ele não sentia culpa por ter acabado com seu sonho de ser um grande músico. O homem novamente lhe respondeu:*

*– Sinceramente, uma pessoa que abandona um grande sonho por causa de uma derrota diante do primeiro obstáculo, jamais poderá ser brilhante o suficiente.*

Diferentemente de José, João caiu diante do primeiro grande obstáculo. Abandonou seu sonho em razão de uma única opinião, pois estava muito vinculado à ideia de status. Quem vive assim não sente a plenitude da existência.

José era filho de Jacob. Não por acaso sua passagem vem imediatamente após a passagem do pai na Bíblia. Jacob, como já vimos, é o símbolo do ser meditativo, da capacidade de esvaziamento. Esse é um passo fundamental: libertar-se do excesso e buscar o seu próprio centro.

Mas não se pode viver eternamente no vazio: após a eliminação dos excessos surge a necessidade de um propósito – algo pelo que valha a pena viver, algo que justifique sua presença no mundo. Nessa altura do seu estágio de evolução, sintomas como depressão, doenças e egoísmo estarão cada vez mais distantes de sua realidade. Ao adquirir um propósito, você poderá se realizar como ser humano. E então chegará o momento de se aprimorar.

## A PRÁTICA DO PROPÓSITO



*Pegue um pedaço de papel e anote seis metas que você gostaria de consolidar em um ano. Então avalie se essas metas estão relacionadas ao desejo de compartilhar.*

*Guarde esse papel em um lugar seguro, porque você precisará dele daqui a um tempo, quando poderá ler o que escreveu e avaliar o seu progresso.*

## *Meditação para o propósito*

**מבא**

VOCALIZAÇÃO: MABÁ

A crise da falta do propósito é muito perigosa e responsável pela maioria dos casos de depressão. Ela pode atingir a vida de qualquer um de nós, independentemente de idade ou nível social.

Precisamos nos lembrar da história de José, um homem que foi vendido pelos irmãos como escravo, assediado, caluniado e finalmente preso injustamente. Mas que jamais esmoreceu na luta pela realização de seu propósito.

A contemplação dessas letras ajuda a criar ou fortalecer um propósito construtivo para sua vida, baseado no desejo de compartilhar. Medite alguns minutos nelas, refletindo sobre a qualidade de seus pensamentos e, posteriormente, esvaziando a sua mente.



## O REFINAMENTO

*Por milhares de anos os cabalistas carregaram secretamente um conhecimento sobre o poder da lei da atração. Segundo essa lei, tudo que vem a você, absolutamente tudo, é atraído por você mesmo. Ela explica que, quando você se empenha na busca do autoaprimoramento, automaticamente constrói uma nova realidade à sua volta muito mais positiva.*

“E farás vestidos de santidade para Aarão, teu irmão, para glória e formosura.”

ÊXODO 28.02

## *As vestimentas da alma: pensamento, palavra e ação*

O personagem-símbolo do refinamento na Bíblia é Aarão, o irmão de Moisés. Isso é interessante porque, se analisarmos as grandes personalidades bíblicas, observaremos que ele é discreto e aparece muito menos do que os demais. Abraão foi o primeiro patriarca e o primeiro a estabelecer um contato direto com a Luz do mundo infinito.

Isaac, filho de Abraão, foi o segundo patriarca e protagonizou um dos episódios mais marcantes e simbólicos da Bíblia: a ordenação de seu sacrifício.

Jacob, filho de Isaac, foi o terceiro patriarca e teve a vida cercada por obstáculos. Mesmo assim, soube manter o equilíbrio e vencer todos os desafios de sua existência.

José foi um dos 12 filhos de Jacob. Ele foi aquele que era prisioneiro e se transformou em governante do Egito e ainda soube perdoar os irmãos.

Moisés foi o próprio autor da Bíblia. E Aarão era “apenas” o irmão de Moisés. Mas, como nenhum outro, compreendeu a necessidade de se aprimorar. Eleito o grande sacerdote, manteve-se humilde e digno da confiança do irmão durante toda sua vida. Mesmo cometendo alguns erros graves, ele soube buscar a correção.

Aarão entendeu que a busca do autoaprimoramento é por si só um grande motivo para viver. E talvez por não ser tão brilhante quanto os outros ele procurou, em todos os aspectos de sua existência, um espaço para o aperfeiçoamento. Em função dessa busca, ele teve que lidar com muitas perdas, mostrando que a lógica do aprimoramento pessoal não segue a lógica comum.

Sim, porque normalmente você acredita que está se aprimorando quando consegue acumular cada vez mais – mais cultura, mais relacionamentos, mais poder e muitas outras coisas.

O autêntico processo de refinamento, porém, é exatamente o oposto disso: é aquele que o ajuda a se livrar do excesso – pensamentos, ansiedades, medos e muitos outros acúmulos que, sem qualquer função, acabam por engessar a alma. Portanto, muito mais que acumular, precisamos começar a:

☿ Pensar menos

☿ Falar menos

☿ Nos ocupar menos

Para experimentar o refinamento, você terá, inevitavelmente, que aprender a perder algo. Um diamante, por exemplo, ao ser lapidado, perde boa parte de seu peso e de seu volume. Por outro lado, transforma-se em uma pedra muito mais bonita e muito mais valiosa.

Existe uma parte do Livro do Êxodo em que é especificado o vestuário usado pelo sacerdote em seu serviço divino. Assim aparece na Bíblia:

“E farás vestidos de santidade para Aarão, teu irmão, para glória e formosura.”

ÊXODO 28.02

Mas por que seria dedicada uma parte da Bíblia a dar detalhes sobre roupas?

Sabemos que o texto literal oculta um significado mais profundo. Assim sendo, muito além de especificações técnicas sobre a maneira de o sacerdote se vestir, os “vestidos de santidade” representam a roupa que envolve a nossa alma: pensamentos, palavras e ações.

É pelo refinamento dessas três vias que você poderá escapar de viver em um mundo caótico, dominado pelo medo e pela frustração, para ingressar em uma vida luminosa, repleta de realizações.

Por milhares de anos, os cabalistas carregaram secretamente um conhecimento sobre o poder da lei da atração. Uma lei que explica que tudo que vem a você é atraído por você mesmo.

Não estamos falando de uma ideia imaginária, e sim sobre algo até certo ponto elementar, porém muito profundo. A física quântica hoje também evidencia e comprova o valor dessa descoberta. Ela afirma que a noção de um universo absoluto não existe, já que o universo é moldado de acordo com o referencial do observador.

Pela lei da atração, cada ser humano possui um intenso campo eletromagnético que atrai pessoas, eventos e até mesmo um estilo de vida. De fato, tudo o que você traz como experiência para a sua existência chega por causa dessa poderosa lei da atração. Ela se dá basicamente por meio destas três diferentes formas: pensamento, palavra e ação.

O começo de tudo é o pensamento. Ele é a semente de todo o resto, já que você é atraído pelas imagens que mantém em sua mente, e tudo que se passa na sua mente é atraído até você.

Através dos pensamentos, a mente está sempre moldando o que está sendo percebido por ela. No entanto, embora eles possuam um poderoso efeito magnético, são muito difíceis de controlar.

Já a via da ação é a mais importante delas, é aquela que produz maior efeito no mundo físico. No entanto, a maioria de nós, mesmo que intuitivamente, sabe que toda ação tem impacto direto no mundo à nossa volta e, por isso, tentamos evitar as ações com impacto negativo.

Mas, dessas três vias, a palavra é, sem dúvida alguma, a que mais precisa ser refinada. É nela que devemos focar. Isso porque as palavras possuem um poder maior do que o dos pensamentos e também são mais fáceis de controlar.

Você já deve ter ouvido falar que é possível criar uma realidade pelo uso da palavra. Mas será que é assim mesmo que funciona?

É o que veremos.

## *As palavras têm poder*

Para você entender como a palavra possui o poder de criar realidade, examine bem as pessoas à sua volta. Você descobrirá que aquele que profere palavras negativas está sempre cercado de sofrimento e caos. Já quem procura as palavras positivas, e enaltece seus semelhantes, vive num mundo de harmonia e contentamento.

Esse fenômeno é explicado, de forma científica, pela lei da atração. Você enxergará o poder das palavras de forma muito clara quando perceber que:

- ☞ Aquele que fala muito de doença não tem saúde
- ☞ Aquele que fala muito de pobreza não tem prosperidade
- ☞ Aquele que reclama de afeto está sempre só

É curioso, pois falamos de um único ponto do aperfeiçoamento pessoal que, uma vez assimilado, pode modificar por completo a sua vida.

Existe uma expressão característica da língua hebraica, original do texto bíblico, denominada Lashon Hará. Ela poderia ser mais bem traduzida como maledicência: a palavra destrutiva.

Grande parte da humanidade é dominada pelo Lashon Hará, mas, infelizmente, poucas são as pessoas que se dão conta disso. E, assim, a maledicência se infiltra por muitas e diferentes brechas.

O tipo de Lashon Hará mais comum acontece quando você fala para alguém sobre aspectos negativos de uma terceira pessoa. Exemplos comuns

desse Lashon Hará são quando você encontra um amigo e começa a criticar:

- ☞ “Este país está terrível. Os políticos não têm ética.”
- ☞ “Meu chefe é autoritário e mal-intencionado.”
- ☞ “Como as pessoas dirigem mal nesta cidade!”
- ☞ “Meu marido nunca me ajuda com as crianças!”
- ☞ “Minha mulher, de tão dominadora, tornou-se insuportável.”

Tudo isso pode até ser verdade, porém, se não tiver um caráter construtivo, é melhor que não seja pronunciado. Até porque a palavra, depois de proferida, espalha-se pelo mundo e não retorna mais. Esse é um fenômeno físico.

Uma segunda variedade de Lashon Hará é quando, em vez de procurar seu amigo para falar mal dos outros, você o procura para se lamentar, o que, em última instância, significa falar mal de você mesmo. E o que não faltam são lamentadores profissionais. Com certeza você conhece algum. São pessoas assim:

- ☞ O “doente” que está sempre com alguma doença ou fazendo algum exame.
- ☞ A “mãe lamentadora” que diariamente despeja suas lamúrias nos filhos pelo telefone.
- ☞ O “endividado crônico” que passa o dia reclamando de sua crise financeira.
- ☞ A mulher que trabalha fora e ainda cuida dos filhos, sentindo-se uma vítima do mundo.

Observe com atenção e você verá que o lamentador vive cada vez mais repleto de motivos para se lamentar. Claro: a cada lamento, mais energia negativa ele atrai para a sua vida e, conseqüentemente, mais razões são criadas para ele continuar a se lamentar.

Mas a relação com a maledicência não se resume às palavras que você pronuncia. Existe ainda mais um tipo de Lashon Hará, relacionado à maledicência que você ouve e que é igualmente destrutiva. Mesmo sem pronunciar, mas apenas ao ouvir, você recebe a negatividade da maledicência alheia e, assim, começa a atraí-la para a sua vida.

São amigos, parentes, vizinhos e até programas de televisão que se aproveitam dos seus ouvidos para despejar maledicência. E, como resultado, o que acaba acontecendo com você? Acumula muita negatividade.

E foi pela habilidade com as palavras que Aarão, o irmão de Moisés, se destacou. Como Moisés era gago, ele teve que desenvolver a capacidade de ser articulado, tornando-se o elo de comunicação com o seu povo.

Na verdade, o poder das palavras é fundamentado desde as primeiras frases da Bíblia, onde se lê:

“E disse Deus: Seja Luz! E foi Luz.”

GÊNESIS 1.3

É muito significativo que o primeiro ato da Criação tenha acontecido através de um pronunciamento, pois tudo que existe em sua vida também é criado por uma declaração verbal. Por isso pense muitas vezes antes de fazer afirmações tais como:

☿ “Não tenho capacidade para esta tarefa.”

- ☞ “Comigo está tudo muito mal.”
- ☞ “É impossível encontrar um grande amor nos dias de hoje.”
- ☞ “Meu sogro está muito doente, não há nada que possa curá-lo.”

Ao fazer tais pronunciamentos, mesmo sem saber ou desejar, você cria uma realidade caótica para sua própria vida. Experimente injetar positividade em suas palavras e um milagre pode acontecer. Tente criar frases novas, tais como:

- ☞ “Vou me aprimorar muito para realizar esta tarefa.”
- ☞ “Tenho certeza de que tudo isso é passageiro.”
- ☞ “Estou abrindo meu coração para atrair uma grande paixão.”
- ☞ “Um milagre acontecerá e meu sogro ficará curado.”

Pode parecer incrível, mas a resposta para a mudança mais desejada em sua vida, para uma transformação completa, daquelas que você vem tentando há tempos e ainda não conseguiu, pode acontecer simplesmente pela modificação de sua relação com as palavras.

Quando comecei a dar aulas sobre esse tema, decidi passar uma semana sem praticar nenhum Lashon Hará. Foi algo muito intenso, porque nessa semana tive uma grande perda material. Confesso que queria muito procurar meus parentes para lamentar, reclamar da vida e da falta de sorte. Mas, mesmo assim, mantive-me firme.

O resultado foi que naquela semana senti uma emoção muito grande. Ao deixar de falar da perda material, ela, gradativamente, foi deixando de ter importância. Então tive a clareza de quanto cada dia de vida é uma bênção preciosa que não pode ser desperdiçada.

Vejam esta antiga história.

*Dois anjos, ainda iniciantes, tinham a missão de todos os dias fazer o bem para algum ser humano. Mas aconteceu de um determinado dia estar tudo muito calmo e equilibrado, como se o mal estivesse de folga. Já havia chegado o entardecer. Então um deles, ao ver dois camponeses andando pelo mato, teve uma ideia. E falou para o amigo anjo:*

*– Vamos dar 15 minutos de poder para esses dois homens: tudo que eles falarem se tornará realidade.*

*O outro anjo acabou concordando, embora um pouco receoso de ser punido pelo anjo chefe. E assim passaram pelos dois camponeses e lançaram o encantamento.*

*Logo depois, os dois homens se despediram e cada um seguiu para sua casa. O primeiro passou por sua plantação de trigo e, ao ver os pássaros se alimentando, disse:*

*– Bem que essa plantação podia secar para que esses pássaros morram de fome e parem de atacar meu trigo.*

*Como num passe de mágica, a plantação ficou toda seca, e dezenas de pássaros caíram mortos. Ele esfregou os olhos, sem acreditar no que estava vendo, e continuou a andar. Tropeçou então numa galinha e, com raiva, disse:*

*– Galinha desgraçada que vive fugindo do galinheiro. Podia morrer logo, para não me dar mais trabalho.*

*A galinha caiu morta imediatamente e o camponês ficou muito assustado, saindo em disparada para sua casa. Ao chegar ao pequeno casebre, deparou-se com a maçaneta emperrada. Tentou forçá-la, e o sino da porta caiu na sua cabeça. Com raiva, ele disse:*

*– Maldita casa velha, bem que podia desabar logo.*

*Em poucos segundos a casa desabou por completo. Enquanto isso, o outro camponês, caminhando para casa, passou pela sua horta e viu os pássaros em volta.*

*Disse:*

*– Antes de ser atacada, bem que minha plantação podia crescer logo e ficar bem bonita.*

*Ele mal acreditou no que viu. Num piscar de olhos, legumes e verduras imensos apareceram por toda parte. Ele andou mais um pouco e tropeçou numa galinha.*

*Disse:*

*– Coitadinha. Ainda vou ter um galinheiro bem seguro e farto para as galinhas não terem de sair por aí à cata de comida.*

*Imediatamente surgiu à sua frente um galinheiro imenso, repleto de ração para as galinhas. Ele não conseguiu acreditar no que estava acontecendo. Andou um pouco mais e, ao chegar à porta de sua casa, a tranca emperrou. E ele disse:*

*– Ainda vou ter uma casa bem bonita para dar muito conforto à minha família.*

*Como num passe de mágica, a casa se transformou numa mansão. Um grande sentimento de alegria tomou conta dele e, antes que pudesse chamar a família para comemorar, chegou seu amigo desesperado, contando todas as desgraças que lhe tinham acontecido.*

*Os anjos assistiram a tudo aquilo atônitos e voaram para contar ao anjo chefe, temerosos de serem punidos. Para surpresa deles, o anjo chefe gostou muito da ideia e resolveu instituí-la em definitivo na Terra. A partir de então todo ser humano passaria a ter em sua vida 15 minutos de pronunciamentos milagrosos. Mas com um detalhe: nunca saberia quando suas palavras teriam esse efeito.*

A história é fictícia, mas há muito de real nela. Observe atentamente o modo de falar das pessoas à sua volta e você se surpreenderá: a realidade em que elas vivem é totalmente relacionada com a maneira como elas falam.

É assim que, ao passar pelo refinamento, você se tornará melhor. Terá cruzado uma boa parte de um caminho elevado, a estrada que dá sentido à existência. Porém, antes de conhecer os segredos da próxima habilidade, é preciso fazer uma reflexão do trajeto trilhado.

Estudamos seis poderosas habilidades que, uma vez experimentadas, têm o poder de vencer qualquer tipo de energia de falência. São elas: o DESEJO, a ESCOLHA, a SINTONIA, a MEDITAÇÃO, o PROPÓSITO e o REFINAMENTO.

Se você conhece e pratica essas habilidades, se tornará, invariavelmente, um novo ser humano, com muito pouco em comum com aquele inicial, que vivia cercado pela maledicência e pela vulnerabilidade do mundo exterior.

Mas, neste momento, é preciso ter um cuidado especial, porque a vaidade pode se tornar um grande perigo. E para não cairmos na armadilha de nos julgarmos melhores do que o nosso semelhante que não tem acesso a esses conhecimentos, precisamos desenvolver uma virtude essencial.

## *A humildade*

Já tinham se passado 400 anos desde a morte de José. Após esse período, um novo faraó subiu ao poder e esqueceu tudo o que José havia feito por aquela nação. Assim, transformou em escravos os descendentes do outrora governante do Egito.

A situação piorou de vez quando o faraó egípcio condenou à morte toda criança que viesse a nascer de ventre hebreu. Por isso Moisés nasceu condenado à morte.

Por obra do destino, ele foi criado no palácio do faraó, como membro da família real. Quando se tornou adulto, Moisés conheceu a vida fora do palácio e acabou se deparando com uma cena brutal: um guarda egípcio surrava um escravo hebreu. Ao tentar defender o escravo, Moisés envolveu-se em uma briga que culminou com a morte do guarda. Então ele teve que se afastar e fugir.

Durante o exílio, Moisés viveu numa cidade vizinha. Lá, ele teve uma forte revelação. Nesse momento foi eleito para libertar seu povo da escravidão. Assim aparece na Bíblia:

“E disse Moisés ao Eterno: ‘Quem sou eu, que irei ao faraó e tirarei os filhos de Israel do Egito?’ E o Eterno disse: ‘Porque eu estarei contigo.’”

ÊXODO 3.11-12

Uma frase curta já mostra quem era o personagem em questão. Diante de uma revelação divina, eleito para uma grande missão, ele pergunta: “Quem sou

eu para um destino tão grandioso como este?”

Eis a essência da humildade: quando a pessoa não dá, por quaisquer motivos, excessiva importância a si própria. Existem dois aspectos básicos no desenvolvimento dessa virtude.

O primeiro aspecto está relacionado à humildade da mente. Afinal, nenhum homem dotado de razoável inteligência se ilude com suas virtudes, por maiores que sejam. Sua própria condição humana estará sempre lhe revelando inúmeras falhas. Nesse reconhecimento não haverá espaço para o orgulho e a vaidade.

A humildade da ação virá em uma segunda etapa. Ela consiste, basicamente, em suportar a maledicência alheia, até mesmo o insulto, e escapar, sempre que possível, dos elogios.

Quem viu o Zico jogar sabe do que estamos falando. Com o estádio lotado, os torcedores vibrando, Zico atuava de forma divina. Encantava a multidão com a beleza de seu futebol e com seus gols espetaculares. Ao final do jogo, quando era entrevistado pelos repórteres, todos se desdobrando em elogios, a postura de Zico era sempre humilde: atribuía a vitória ao trabalho do time e à alegria contagiante da torcida. Talvez esse seja um dos motivos pelos quais, mesmo tendo parado de jogar há muitos anos, ele jamais será esquecido.

Esse é o grande desafio enfrentado por aqueles que chegam a um elevado grau de qualidade naquilo que fazem.

O reconhecimento de duas diferentes qualidades do “eu” é uma questão fundamental no caminho do homem desperto. Um é o eu essencial, que contém toda a potencialidade da criação; o outro é o eu ego, muito diferente do primeiro.

O primeiro Ihe permite simplesmente ser, aceitando-se da maneira que você realmente é e agradecendo pela oportunidade da vida. Já o segundo eu é sempre identificado com algo que você pensa que é ou que representa para o mundo.

Enquanto o eu essencial se alimenta da Luz Permanente, derivada diretamente da fonte, o eu ego sobrevive da Luz Percível e, por isso, fica vulnerável ao brilho da casca. Sim, porque enquanto estiver encoberto por cascas, ofuscado pelo brilho delas, você não conseguirá olhar profundamente para as pessoas. Você só poderá enxergar o rótulo.

O eu ego se utiliza muito do julgamento. Dessa forma, passa a julgar tudo e todos como se fosse um grande juiz, fazendo questão de sempre emitir suas opiniões sobre o que é certo e o que é errado.

Quem age dessa forma se torna arrogante e acaba por se isolar. Um exercício que ajuda muito é você imaginar como ficaria o mundo sem os seus julgamentos. Será que alguém iria sentir falta do seu veredicto sobre o certo e o errado?

A verdade é que o excesso de julgamentos o afasta dos outros e, principalmente, de você mesmo. E a melhor maneira de mudar esse comportamento é buscar o esvaziamento.

Você pode fazer isso praticando o silêncio. Experimente respirar mais profundamente e desligar, sempre que possível, as incansáveis vozes externas e internas que tanto sugam sua energia.

*Um grande pesquisador foi convidado para dar uma palestra num lugar muito distante e de difícil acesso. Depois de uma longa viagem por terra, ele ainda precisou pegar um pequeno barco para poder chegar ao seu destino.*

*Durante a viagem, incomodado com o silêncio, ele puxou conversa com seu único companheiro na embarcação, o barqueiro:*

*– Senhor barqueiro, você conhece matemática, geometria ou astrologia?*

*O barqueiro, semianalfabeto, respondeu um tanto sem graça:*

*– O que é isso, algo para comer?*

*O especialista, um tanto presunçoso, respondeu:*

*– É uma pena que você não saiba do que estou falando, pois perdeu metade de sua vida por não conhecer esses assuntos.*

*O barqueiro ficou chateado e fechou a cara, evitando esticar a conversa. Algum tempo se passou e o barco colidiu com uma pedra, partindo-se em dois pedaços. Com a forte correnteza, o barqueiro caiu para um lado e o cientista, para o extremo oposto. O barqueiro, vendo que o outro estava se afogando, gritou:*

*– Professor, o senhor sabe nadar?*

*O cientista, apavorado, respondeu que não. O barqueiro gritou novamente:*

*– Pois o senhor acaba de perder a vida inteira por não saber nadar.*

Essa é a tônica da maioria dos grandes eruditos. Com uma mente superlotada de informações, e muito afastada do ser meditativo, eles acabam se julgando superiores por adquirirem uma sabedoria que, na verdade, não tem utilidade alguma.

Mas essa, definitivamente, não foi a conduta pela qual Moisés se guiou. Ele era humilde porque compreendia que não estava só. Sabia que todo o seu talento como líder e toda a sua capacidade de realizar fenômenos extrafísicos eram, na verdade, atributos emprestados da Luz Permanente do mundo

infinito. É essa qualidade de energia que aparece na Bíblia com o nome de “Eterno”.

E talvez por isso Moisés tenha sido o protagonista do episódio mais marcante de toda a Bíblia, assunto da nossa última habilidade.

## A PRÁTICA DO REFINAMENTO



*Refinando suas palavras, você pode modificar sua realidade por completo. Acredite: tudo pode ser diferente a partir dessa transformação.*

*Provavelmente você não sabe, mas a palavra abracadabra, muito conhecida no universo da magia, é uma expressão derivada da Cabala. A tradução do seu significado na língua hebraica seria:*

*“EU CRIO O QUE EU FALO.”*

*Permita-se também criar uma nova realidade para a sua vida concentrando-se em evitar ao máximo o contato com palavras negativas, deixando de pronunciá-las e ouvi-las.*

## *Meditação para o refinamento*

לאו

VOCALIZAÇÃO: LAAV

Tudo o que trazemos para a nossa experiência de vida se deve a um poderoso mecanismo de atração. Ele se dá basicamente por três diferentes meios: o pensamento, a palavra e a ação.

A contemplação dessas letras ajuda a criar o refinamento nessas três vias.



## O AMOR

*Ao atingir essa dimensão você descobre que o que dá sentido à nossa vida é o amor. Seja entre parceiros, entre irmãos, entre pai e filho ou entre amigos, somente quando amamos podemos experimentar o verdadeiro sentido da vida.*

“E moveu-se um anjo de Deus, que andava junto àquele povo, e moveu-se a coluna de nuvem defronte deles... e estendeu Moisés sua mão sobre o mar e foram divididas as águas.”

ÊXODO 14.19-21

## *O Egito*

A sétima habilidade decodifica a história mais significativa de toda a Bíblia, que fala da libertação de um povo escravizado. A narrativa descreve lugares e personagens aparentemente físicos, mas, na verdade, há muito mais por trás disso.

Era uma missão que parecia impossível. Como poderiam milhares de escravos desarmados superar o então poderoso exército egípcio? Mas Moisés não enxergava pela via do puramente aparente. E assim, num episódio repleto de mensagens subliminares, ele conduziria não um povo, mas uma maneira de pensar rumo à libertação.

Eis uma história que aconteceu há 3.500 anos, mas que se passa ainda hoje, diariamente, dentro de cada um de nós. Ela fala, acima de tudo, sobre três níveis de realidade:

O primeiro nível de realidade chama-se EGITO. Na língua hebraica, original do texto bíblico, a palavra Egito é lida como Miztraim, que pode ser traduzida como estreitamento. Essa é a dimensão da escravidão, na qual você não consegue ampliar a sua consciência por ficar aprisionado pela visão do aparente.

Assim você acredita que será feliz ao resolver um determinado problema, se conseguir um ótimo padrão financeiro ou quando encontrar o amor de sua vida. Mas, pelo fato de você viver em uma consciência de escravidão, as questões jamais se resolvem. Ou então, ao serem solucionadas, são substituídas por outras ainda maiores.

Nesse nível de realidade você cai sempre nas mesmas armadilhas, porque repete um único padrão de comportamento, circular e robotizado.

Boa parte da humanidade vive no nível Egito e não consegue enxergar a relação de causa e efeito que rege o universo.

Uma pessoa com esse grau de consciência põe a culpa de todas as suas insatisfações no meio exterior. Se está com dificuldades de ordem material, dirá que são fruto dos problemas do país. Se está doente, a culpa é dos vírus que estão espalhados pelo planeta. Se não consegue se relacionar afetivamente, é porque já não se fazem mais mulheres ou homens como antigamente.

Normalmente, quem vive nesse nível de realidade não absorveu ainda a sabedoria das habilidades ensinadas no livro. Vamos lembrá-las:

☿ O DESEJO

☿ A ESCOLHA

☿ A SINTONIA

☿ A MEDITAÇÃO

☿ O PROPÓSITO

☿ O REFINAMENTO

☿ O AMOR

Cada uma delas contém uma parte do caminho da felicidade. E quem não as conhece ou não as pratica regularmente acaba por se tornar escravo de uma realidade estreita e limitada.

Quando se vive num mundo construído pelo excesso de informações, pela maledicência, pela aparente falta de sorte e pela constante comparação com o

outro, o caos é continuamente reforçado.

Afinal, o Egito descrito no texto bíblico é governado pelo faraó, o poderoso ego que incita cada um de nós a ser melhor do que os outros e a desejar tudo só para si mesmo. Sem dúvida alguma, essa é uma situação de total escravidão, uma maneira de viver sendo chicoteado pela sua própria falta de visão.

## *O Deserto*

O segundo nível de realidade é chamado de DESERTO. Como o próprio nome indica, é um espaço ocupado pelo vazio. Diferentemente do Egito, onde existem muitas pirâmides e estátuas, no Deserto não há lugar para o excesso. Ninguém sobrevive no Deserto carregando muita coisa.

Nesse nível de realidade intermediária é possível, mesmo que por curtos momentos, sair do estado de visão estreita. Mas não é fácil avançar para o Deserto. Pense bem: no Egito você não tinha esperanças de ser livre, mas também corria menos riscos. Você falava mal de tudo o tempo todo, mas também não tinha ideia do que esse comportamento trazia para a sua vida.

No Deserto é diferente: lá, mesmo praticando a maledicência, você já tem a consciência de que ela é apenas fruto do que existe dentro de você. E é muito difícil olhar para dentro de si mesmo. Entretanto, é nesse caminho desconhecido e sem garantias que reside a esperança de se encontrar a plena liberdade.

Por isso Moisés precisou guiar o seu povo durante 40 anos. O estudo geográfico da região mostra que alguns meses seriam suficientes para cumprir essa trajetória. Mas a Bíblia não quer descrever um deslocamento físico, e sim, na verdade, uma mudança de consciência.

Por ser um grande mestre, Moisés guiou o seu povo por esse lugar inóspito. Juntos passaram por ataques vindos do exterior, privações, falta de comida, doenças e muitos outros momentos difíceis. Mas foi nesse mesmo caminho que Moisés recebeu o Livro Sagrado.

Perceba que tanto o Egito quanto o Deserto estão também dentro de cada um de nós. E, conforme nos aplicamos no caminho do despertar, passamos a enxergar a imensa responsabilidade que temos diante de nossas escolhas. É nesse momento difícil que trocamos o Egito pelo Deserto.

A Bíblia mostra que foi necessário um grande milagre para se dar essa troca de dimensão. Assim o milagre foi descrito:

“E moveu-se um anjo de Deus, que andava junto àquele povo, e moveu-se a coluna de nuvem defronte deles... e estendeu Moisés sua mão sobre o mar e foram divididas as águas.”

ÊXODO 14.19-21

No momento em que Moisés estava prestes a realizar um dos maiores milagres da história da humanidade, o texto descreve colunas de nuvens à sua frente. Há um grande código por trás dessa informação.

Para decifarmos esse código, precisamos recorrer à língua hebraica, original do texto bíblico. Nesse idioma, a palavra nuvem é formada pelas letras hebraicas Ayin (r) e Beit (a ). Como as letras hebraicas possuem valor numérico (cada letra equivale a um número), a tradução esqueceu que essas letras também representam o número 72.

Eis o código: não se tratava de colunas de nuvens no céu, mas, na verdade, de colunas de 72. Ou seja, o que Moisés usou foi a poderosa meditação dos “72 Nomes de Deus”, que, nas mãos de um grande mestre como ele, poderia mesmo atingir a dimensão do milagre.

Depois de Moisés, outros grandes mestres da humanidade, muito conhecidos ainda hoje, tiveram acesso a essa meditação e também realizaram fenômenos. E os códigos dessa passagem são muitos.

Ainda nesse trecho, a tradução original não indica tampouco que foi aberto um mar geográfico, muito menos o mar Vermelho. O que se abriu foi uma perspectiva de realidade mais ampla e menos vulnerável aos limites aparentes do mundo físico.

## *A Terra Prometida*

A história não termina no Deserto. Havia ainda uma dimensão muito especial, denominada TERRA PROMETIDA. Nesse grau de consciência você passa a enxergar além das cortinas e percebe que, se as coisas vão muito bem, então é preciso dançar, amar, meditar, viajar e celebrar. Enfim, agradecer pela oportunidade da vida.

Nesse terceiro nível de realidade, os problemas ainda existem, mas a sua percepção agora é outra. Ao compreender que os obstáculos representam uma oportunidade de crescimento, você se torna confiante. E, enxergando além do que é aparente, sabe que os tempos difíceis vão passar e que, ao ficarem para trás, você estará transformado em um ser humano muito mais completo.

Isso é diferente do que acontece hoje no mundo quando mandamos toneladas de alimentos para os países miseráveis. Sem dúvida, o gesto é louvável e necessário, mas, se o padrão de consciência das pessoas que vivem nesses países não se modificar, elas ficarão cada vez mais dependentes e escravas da ajuda externa e a esperança de uma nova realidade será cada vez menor. Por menos que possam ter, elas também precisam compartilhar.

Isso também vale para as relações familiares. Experimente criar um filho dando tudo a ele. O melhor colégio e os melhores presentes. Quando ele completar 18 anos, presenteie-o com um carro importado e um ótimo apartamento. E, finalmente, empregue-o como diretor de sua empresa. Faça isso e você estará arruinando a capacidade de ele construir sua própria história.

Toda a essência do texto bíblico nos fala de personagens que habitam dentro de nós mesmos. Homens falíveis que cometeram acertos e erros, mas que souberam trilhar o caminho dessas habilidades. Com isso, reconectaram-se com a Luz do mundo infinito.

Depressão, falência financeira, solidão, doenças, todos esses sintomas macabros são a ponta de uma vida desconectada da Luz Permanente que está sempre à nossa disposição, mas que nem sempre é percebida.

Porém, buscando a reconexão com a Luz, você poderá afastar todas as energias negativas que impedem a sua felicidade. Neste caso, as habilidades descritas aqui podem ser determinantes.

Ao conhecer o DESEJO, você descobre que vive em um estado de sono e que precisa experimentar a consciência desperta. Somente desperto poderá entender que, muito mais do que os objetos físicos, você deseja a Luz Permanente que surge com o ato de compartilhar, principal combustível da felicidade.

Poderá então conhecer a dinâmica da ESCOLHA, parte integrante de um mundo onde existem o bem e o mal, onde reside um inimigo que o aconselha sempre a seguir a direção contrária à do bem.

A partir daí você poderá estudar melhor esse inimigo e desenvolver uma nova visão. Enxergará além das cortinas que separam os nossos 10% de mundo físico do mundo muito mais abrangente, aquele que permite a visão dos 100%. Nesse momento você aprenderá sobre a SINTONIA de suas escolhas com os seus reais desejos.

A essa altura você já recebeu novos e importantes ensinamentos, sabedoria essencial para uma vida significativa. Agora, precisará descobrir a prática da

MEDITAÇÃO para realizar uma tarefa muito difícil, porém primordial: esvaziar-se.

Somente livre do incessante tráfego de pensamentos é que você poderá adquirir algo que justifique plenamente a sua existência: um PROPÓSITO.

Mas, para realizar o seu propósito, é necessário evoluir muito na maneira de pensar, falar e agir – esse é o momento de penetrar na dimensão do REFINAMENTO.

Depois de desenvolver todas essas virtudes, você experimentará uma sensação única, de quem tem algo muito acima dos prazeres materiais. Ao ingressar na dimensão do AMOR, você entenderá perfeitamente o que significa a sua existência.

Repare bem que todos os grandes episódios da Bíblia estão relacionados ao sentimento do amor:

- ☿ Noé amou os animais e lutou pela preservação de cada espécie.
- ☿ Abraão lutou até a velhice para perpetuar sua semente junto à esposa que tanto amava.
- ☿ O mesmo Abraão descobriu que o sacrifício do filho Isaac era desnecessário quando resgatou o genuíno sentimento de amor que tinha pelo filho.
- ☿ E Moisés largou todo o conforto do palácio para guiar o seu povo rumo a uma nova consciência.

É curioso que Moisés tenha guiado o povo que tanto amava, por 40 anos, rumo à Terra Prometida e nela não tenha entrado. Há quem pense que essa foi

a punição que ele recebeu por um comportamento reativo que teve, em dado momento, diante do Eterno.

Mas não se trata disso. Moisés encontrou a Terra Prometida muitos anos antes, quando experimentou a dimensão do amor. Largando todo o luxo do palácio real em troca de uma vida cheia de propósito, ele desafiou a lógica para realizar uma elevada missão.

Moisés não precisava concluir aquela travessia; como grande mestre que era, ele sabia que mais importante que o ponto final é o que se aprende ao se percorrer o caminho.

E assim ele deixou uma mensagem para todos os seres humanos. Não apenas para os judeus, os católicos ou qualquer grupo segmentado. Uma mensagem sobre a importância de compartilhar e de se dedicar ao próximo. Ele ensinou que a felicidade, ao contrário das ambições materiais, não pode ser adquirida, apenas experimentada como consequência de um modo de vida.

## A PRÁTICA DO AMOR



*A melhor maneira de experimentar o amor é expressando o desejo de compartilhar. Você pode exercê-lo através de ações simples porém significativas. Por exemplo, criando o hábito de sempre levar algo bonito para as pessoas de quem você gosta. Podem ser flores, cartas, um presente, uma oração silenciosa ou mesmo um abraço.*

*O mais importante é não esquecer nunca que amar e ser amado são duas faces de uma mesma moeda. Assim, quanto mais você deseja o bem para o outro, mais o outro deseja o bem para você. É provável que neste ensinamento resida o maior segredo da “arte de ser feliz”.*

## *Meditação para o amor*

הַהֵע

VOCALIZAÇÃO: RRARRÁ

Essa meditação é recomendada para equilibrar a energia afetiva, uma força que circula dentro de nós. Somos responsáveis pela qualidade das pessoas que atraímos.

Não são poucos os que se queixam de má sorte na vida amorosa. Quando sozinhos, ficam infelizes, mas, se estão com alguém, ficam ainda mais infelizes. Seria mesmo falta de sorte? Para encontrar um grande amor, é preciso estar receptivo. É impossível viver uma grande paixão quando se está repleto de egoísmo. Nesse estado só é possível encontrar conflitos e confusão.

Ao contemplar e vocalizar essas letras você experimentará uma sensação única, muito acima de qualquer prazer material. Ingressando na dimensão do amor, entenderá perfeitamente o significado de sua existência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

*A*s pessoas que praticaram os ensinamentos abordados aqui foram profundamente tocadas em suas vidas. Venho comprovando isso junto aos meus alunos no Portal da Cabala.

A referência de um grupo é importante, pois precisamos nos despertar mutuamente e é fácil ver o aprendizado cair no esquecimento quando estamos sozinhos.

Você pode conhecer e fazer parte de nosso grupo acessando o seguinte endereço na internet:

[www.portaldacabala.com.br](http://www.portaldacabala.com.br)

Nesse espaço será possível aprender mais sobre o assunto e encontrar depoimentos de muitas pessoas que experimentaram essa sabedoria e tiveram suas vidas transformadas.

Gostaria que você soubesse de sua importância e não por acaso este livro é dedicado a você. Terei o prazer de receber o seu contato pelo meu e-mail pessoal:

[ian@mecler.com.br](mailto:ian@mecler.com.br)

As meditações e práticas apresentadas neste livro são poderosas e podem representar o início de um novo momento em sua vida. Dê um crédito a você mesmo e se comprometa a experimentá-las. Isso o ajudará a descobrir a magnífica realidade que a Cabala denomina como “mundo dos 100%”.

## ANEXO

### *O segredo dos 72 nomes de Deus*

כהת	אכא	ללה	מוהש	עלם	סיט	ילי	והו
הקם	הרי	במה	יזל	ההע	לאו	אלד	הזי
וזהו	מלה	י	זלך	פהל	לזו	כלי	לאו
ושש	לכב	אום	רי	שאה	ירת	האא	נתה
יז	רהע	זועם	אני	מזד	כוק	להוז	יוזו
מיה	עשיל	ערי	סאל	ילה	וול	ביכ	ההה
פוי	מבה	זית	זנא	עמם	הוזש	דני	והו
מוזי	עזו	יהה	ומב	מצר	הרוז	ייל	זמם
מופ	היי	יבמו	ראה	וזבו	איע	מזק	דמב

Um dos maiores mestres da humanidade, que viveu há 2 mil anos, descobriu que, se trabalharmos nosso receptor para cada uma das nossas 72 diferentes qualidades de energia durante 72 dias consecutivos, podemos acessar integralmente o mundo dos 100%, onde nada, absolutamente nada, é impossível.

Para a revelação dos 72 exercícios e meditações que envolvem esse processo é necessário um preparo. Por isso, neste livro, apresentamos sete desses

exercícios, relacionados a cada uma das habilidades que estudamos.

Essas meditações contêm letras sagradas, as mesmas utilizadas na Bíblia original. Ao praticar a contemplação dessas letras você estará dando início a um importante processo de transformação pessoal.

A meditação dos 72 Nomes de Deus é derivada do texto bíblico que narra um dos maiores milagres da história da humanidade: o momento em que Moisés abre o mar e deixa o Egito com seu povo.

A tabela com os 72 Nomes de Deus foi obtida através do processo de permutação das letras dos três parágrafos que compõem essa passagem. Combinando essas letras em grupos de três, conforme você vai ver abaixo, formamos a tabela com os nomes sagrados de Deus. Repare que cada um dos três parágrafos possui exatamente 72 letras. Confira abaixo:

1º parágrafo:

וַיֵּעַן מַלְאֲכֵי הָאֱלֹהִים הַהֲלֹךְ לְפָנַי מִחֲנֵה יִשְׂרָאֵל  
וַיֵּלֶךְ מֵאַחֲרֵיהֶם וַיֵּסַע עִמּוֹד הָעֲנָן מִפְּנֵיהֶם וַיַּעֲמֵד  
מֵאַחֲרֵיהֶם:

“E moveu-se o anjo de Deus, o que andava diante do acampamento de Israel, e foi atrás deles; e moveu-se a coluna de nuvem da frente deles e pôs-se atrás deles.”

ÊXODO 14.19

2º parágrafo:

וַיָּבֹא בֵּין | מַחֲנֵה מִצְרַיִם וּבֵין מַחֲנֵה יִשְׂרָאֵל וַיְהִי  
הָעָנָן וְהַחֹשֶׁךְ וַיָּאָר אֶת-הַלַּיְלָה וְלֹא-קָרַב זֶה אֶל-זֶה  
כָּל-הַלַּיְלָה:

“E pôs-se entre o acampamento dos egípcios e o acampamento de Israel, e foi a nuvem e a escuridão e iluminou a noite; e não se aproximaram um do outro toda a noite.”

ÊXODO 14.20

3º parágrafo:

וַיִּט מֹשֶׁה אֶת-יָדוֹ עַל-הַיָּם וַיּוֹלֶךְ יְהוָה | אֶת-הַיָּם  
בְּרוּחַ קָדִים עֲזָה כָּל-הַלַּיְלָה וַיִּשָּׂם אֶת-הַיָּם לְחַרְבָּה  
וַיִּבְקְעוּ הַמַּיִם:

“E estendeu Moisés sua mão sobre o mar e levou o Eterno o mar, com um vento forte do oriente, durante toda a noite, e fez do mar terra seca e foram divididas as águas.”

ÊXODO 14.21

Mais do que qualquer mensagem intelectual, esses parágrafos possuem uma poderosa fórmula de cura, com o poder de equilibrar os 72 diferentes aspectos de nosso ser. Cada um dos 72 nomes foi obtido das seguintes maneiras:

1ª) וַהּוּ – formado por: 1ª letra do 1º parágrafo (ו);

72ª letra do 2º parágrafo (ה);

1ª letra do 3º parágrafo (ו).

2ª) יְלִי – formado por: 2ª letra do 1º parágrafo (י);

71ª letra do 2º parágrafo (ל);  
2ª letra do 3º parágrafo (י).

3ª) סִיט – formado por: 3ª letra do 1º parágrafo (ס);  
70ª letra do 2º parágrafo (י);  
3ª letra do 3º parágrafo (ט).

4ª) עֵלם – formado por: 4ª letra do 1º parágrafo (ע);  
69ª letra do 2º parágrafo (ל);  
4ª letra do 3º parágrafo (ם).

Esse processo de combinação de letras é repetido de modo criterioso por 72 vezes, até que a tabela se complete.

Quando você menos esperar, terá a chance de conhecer e praticar detalhadamente todos os maravilhosos mistérios jamais revelados envolvidos no conjunto de todos os 72 Nomes de Deus. Nós estaremos juntos nessa descoberta!

## SOBRE O AUTOR

Nascido no Rio de Janeiro em 8 de março de 1967, Ian Mecler dirige o Portal da Cabala ([www.portaldacabala.com.br](http://www.portaldacabala.com.br)), instituição que vem trazendo uma nova perspectiva de vida a milhares de pessoas. Ele ministra cursos e palestras por todo o país, enfatizando sempre os aspectos práticos desses ensinamentos. Também é autor dos livros *A força: o poder dos anjos da Cabala* (2009), *As dez leis da realização* (2009), *Aqui, agora: o encontro de Jesus, Moisés e Buda* (2010) e *O poder de realização da Cabala* (2011), todos publicados pela Editora Record.

Ian Mecler tem formação em Análise de Sistemas. Aos 19 anos tornou-se professor de informática da PUC-RJ e fundou a Mecler Consultoria & Sistemas, empresa de consultoria que atua no mercado de transportes há cerca de 25 anos.

Este e-book foi desenvolvido em formato ePub pela Distribuidora Record de Serviços de  
Imprensa S. A.

## **A cabala e a arte de ser feliz**

### **Facebook do autor**

- <https://www.facebook.com/ian.mecler>

### **Twitter do autor**

- <https://twitter.com/IanMecler>

### **Autor falando sobre o livro**

- <http://www.youtube.com/watch?v=yi7blbRfZgg>

### **Página do livro no Skoob**

- <http://www.skoob.com.br/livro/22316>