

O Poder de Realização da Cabala

"Pratique estes ensinamentos e tenha certeza de que muita coisa em sua vida irá mudar. Existe uma dimensão de realização muito mais profunda para as nossas vidas e você precisa conhecê-la."

Enquanto vivemos, estamos sempre fazendo escolhas. A principal delas é a maneira pela qual encaramos a vida. Escolheremos ser como um número, como mais um boi em uma imensa boiada? Ou escolheremos viver uma jornada única e especial? Este livro trata desta segunda possibilidade. Podemos ampliar nossos sonhos e, mais ainda, podemos concretizá-los. Estamos vivos para nos realizar integralmente, em todos os aspectos de nossa vida, e também para conhecer os grandes mistérios da existência.

Os ensinamentos contidos nestas páginas precisam ser experimentados. Leve-os para a prática e tenha certeza de que muita coisa em sua vida irá mudar. Há um novo nível de consciência disponível, e ao receber e compartilhar estes ensinamentos despertaremos muitas pessoas para uma nova possibilidade de se viver.

Existe uma sabedoria de milhares de anos, que explica grandes mistérios do universo. Que responde às nossas perguntas mais profundas, tais como: quem somos nós? Por que nascemos e morremos? Qual o propósito de nossa existência?

Esta sabedoria revela um sistema para vivermos de maneira muito mais plena e com muito menos insatisfações.

O nome desta sabedoria é CABALA.

O aprendizado desta sabedoria influencia de maneira prática o nosso dia-a-dia e traz realização e alegria para nossas vidas. "O Poder de Realização da Cabala" é um livro prático e os ensinamentos nele contidos devem ser experimentados.

Além desses ensinamentos, o final de cada uma de suas cinco Partes traz envolventes histórias de grandes mestres da Cabala. O seu autor, Ian Mecler, ainda oferece aos leitores três apêndices: Astrologia Cabalística. Numerologia e **Os 72 Nomes de Deus**.

Dedico este livro a você!

AGRADECIMENTOS

Para publicar este livro, muitas pessoas foram fundamentais. Minha mulher, Elizabeth, e nossos filhos, Davi e Jordana. Todos essenciais em minha vida.

Meus pais, Abrahão e Rosinha, e minha irmã, Kátia, que sempre me incentivaram a buscar algo mais.

Meus alunos do Portal da Cabala, responsáveis por um grande incentivo e que muito contribuíram para este projeto se tornar realidade.

Também aos membros da Academia de Cabala, em especial Mário Meir, que representaram minha porta de entrada no caminho.

Muitos são os amigos e familiares a quem gostaria de agradecer. Como não há espaço para citar todos, relaciono apenas aqueles que tiveram contato com a obra e fizeram importantes críticas e sugestões: Hélio Levcovitz, Regina Brauer, Luiza Brito, Tânia Cristina Barbosa, Marcelo Vasques, Octávio Guimarães, Guilherme Silva, Cristiane Almeida, Paul Christoph, Lylian Monteiro, Sônia

Sender, Patrícia Vieira, Marcos Oliveira, José Mourão Filho, Sheila Kaplan, Silvia Vieira, Célia Resende, Ronie Lima, Isabel Mauad e Zyg Filipecki. Por último, gostaria de agradecer a você, leitor, que, se tiver um resultado prático para a sua vida com a leitura deste livro, me presenteia com o único retorno que espero desta obra.

Conteúdo

MOTIVAÇÃO	5
INTRODUÇÃO.....	5
PARTE 1 – QUEM ESCREVE NOSSA HISTÓRIA.....	6
O QUE ABRANGE ESTA SABEDORIA	6
O MUNDO DOS 10% X O MUNDO DOS 100%	7
A ILUSÃO DO MUNDO FÍSICO APARENTE	8
O DESEJO	8
O BIG BANG DA CRIAÇÃO	10
NOSSA NATUREZA RECEPTORA.....	11
COMEÇANDO A MEDITAR.....	12
COMO MEDITAR NOS 72 NOMES DE DEUS.....	13
O MESTRE DO ZOHAR: SIMEON BAR YOCHAI	15
PARTE 2 - ONDE ESTÁ O INIMIGO?	15
A TEORIA DAS SEMENTES	16
O Opositor.....	18
O COMPORTAMENTO REATIVO	20
O COMPORTAMENTO CONTEMPLATIVO	22
O PODER DAS PALAVRAS	24
O MESTRE DAS PALAVRAS: ISAAC LURIA	25
PARTE 3 - MUNDO DOS 10% X MUNDO DOS 100%	26
COMO FUNCIONA O MUNDO DOS 100%.....	27
OS TRÊS PILARES	29
OS QUATRO MUNDOS	30

OS CINCO NÍVEIS DE ALMA	32
AS DEZ DIMENSÕES DO MUNDO DOS 100%.....	34
QUANTO MAIOR O OBSTÁCULO, MAIOR A LUZ RECEBIDA	40
O MESTRE DA INTEGRIDADE: MOSES LUZZATTO	42
PARTE 4 - TRANSCENDENDO A MENTE.....	43
MEDITAÇÕES CABALÍSTICAS	43
O MESTRE DA MEDITAÇÃO: ABRAHAM ABULAFIA	52
PARTE 5 – O PODER DE REALIZAÇÃO DA CABALA	53
A LIBERDADE.....	54
TRANSPONDO OS MAIORES OBSTÁCULOS	58
A REALIZAÇÃO DE UMA VIDA SIGNIFICATIVA	62
O MESTRE DA CELEBRAÇÃO: BAAL SHEM TOV	65
CONSIDERAÇÕES FINAIS	66
APÊNDICE 1 - ASTROLOGIA CABALÍSTICA.....	68
APÊNDICE 2 - NUMEROLOGIA.....	87
APÊNDICE 3 – OS 72 NOMES DE DEUS.....	90

MOTIVAÇÃO

Enquanto vivemos, estamos sempre fazendo escolhas. A principal delas é a maneira pela qual encaramos a vida. Escolheremos ser como um número, como mais um boi em uma imensa boiada? Ou escolheremos viver uma jornada única e especial? Este livro trata desta segunda possibilidade. Podemos ampliar nossos sonhos e, mais ainda, podemos concretizá-los. Estamos vivos para nos realizar integralmente, em todos os aspectos de nossa vida, e também para conhecer os grandes mistérios da existência.

Os ensinamentos contidos nestas páginas precisam ser experimentados. Leve-os para a prática e tenha certeza de que muita coisa em sua vida irá mudar. Há um novo nível de consciência disponível, e ao receber e compartilhar estes ensinamentos despertaremos muitas pessoas para uma nova possibilidade de se viver.

INTRODUÇÃO

Existe uma sabedoria de milhares de anos, que explica grandes mistérios do universo. Que responde às nossas perguntas mais profundas, tais como: quem somos nós? Por que nascemos e morremos? Qual o propósito de nossa existência?

Esta sabedoria revela um sistema para vivermos de maneira muito mais plena e com muito menos insatisfações.

Ela ficou oculta por milhares de anos, restrita a um reduzido número de sábios. No entanto, foram preservados textos fundamentais, que descreveram com muita precisão o momento que vivemos hoje. E apontam para este mesmo momento o início da difusão deste incrível acervo de conhecimento.

O nome desta sabedoria é CABALA.

Uma vez que ela existe, surge então uma pergunta primordial: como é que todo este aprendizado pode influenciar de maneira prática o nosso dia-a-dia e trazer realização e alegria para nossas vidas?

É esta resposta que obteremos no decorrer desta leitura. No entanto, saiba que este é um texto prático. Os ensinamentos aqui contidos precisam ser experimentados. Não é necessário que você "acredite" em nada do que está escrito. Você precisa experimentar e verificar por si mesmo o quão impactante é esta sabedoria.

PARTE 1 – QUEM ESCREVE NOSSA HISTÓRIA



O desejo é o que nos move

O Desejo é a nossa essência, o que nos move e nos mantém vivos. Existem muitos tipos de desejos: desejo de amar, de ser amado, de viver com conforto, de saúde, de segurança e de liberdade. Todos eles têm em comum a busca da plenitude.

O QUE ABRANGE ESTA SABEDORIA

A sabedoria da cabala é fundamentada em três livros sagrados que contêm todos os segredos dos mistérios do universo, e que, uma vez compreendidos, nos direcionam à realização de uma vida muito significativa. São eles:

A **Torá** — o Antigo Testamento da Bíblia. É também denominada "Os cinco livros de Moisés", o mais codificado de todos os textos;

O **Zohar** — que antecipou em muitos séculos importantes descobertas da ciência;

O **Sefer Ietsirá** — um pequeno pergaminho repleto de fórmulas sobre o funcionamento do universo, considerado também o mais antigo livro de astrologia da humanidade.

Esta sabedoria denominada cabala envolve absolutamente tudo. Primeiramente ela exige de nós uma nova postura em relação à vida, pois, como diziam os antigos mestres, experimentar as poderosas meditações cabalísticas sem um compromisso ético é o mesmo que voar sem asas. É necessário, portanto, que façamos uma escolha. Se a realização pessoal é uma prioridade, precisamos nos dedicar a ela.

E as ferramentas disponíveis para que possamos estar sempre lembrando de nós mesmos são muitas. Fendas no tempo, rituais, meditações, conexões diárias, enfim, tudo para que os dias não passem repetidos, uns iguais aos outros. Precisamos lembrar que todo dia pode ser um marco, uma oportunidade de começarmos uma nova etapa em nossas vidas.

O que descobriremos de agora em diante será como transformar toda uma série de ensinamentos milenares em um guia prático para a nossa realização pessoal e coletiva.

O MUNDO DOS 10% X O MUNDO DOS 100%

Segundo os antigos cabalistas, existe uma substância primordial e infinita, denominada LUZ, que é a origem e satisfação de todos os nossos desejos. O desejo de receber esta luz é a nossa essência e o que nos mantém vivos.

Mas se temos disponível uma infinita fonte de luz e nossa essência é o desejo de receber luz, haveria uma explicação para o fato de tantas pessoas passarem a vida repletas de escuridão e sombra?

Há uma explicação, já que pelo longo caminho extra físico pelo qual a luz se propaga, desde sua emanção até chegar aqui em nós, existem dez diferentes cortinas. O mundo físico, dos 10% aparentes, no qual vivemos, se encontra após a décima cortina, e é, portanto, onde se tem menor visão da totalidade.

Por ficar delimitado por uma cortina, passamos a achar que ele é tudo que existe.

Quando surgem os obstáculos em nossa vida, normalmente os enxergamos apenas pela ótica mais aparente. Desta forma estamos vendo apenas a ponta de todo o processo. E fica muito difícil resolver um problema enxergando, no máximo, um décimo de sua totalidade. Surgem então aqueles inúmeros problemas sem solução:

- ◆ Minha crise financeira não tem mais saída.
- ◆ Minha vida não tem um propósito.

- ◆ Sou pouco reconhecido em tudo que faço.
- ◆ Nunca tive sucesso em minha vida afetiva.
- ◆ Estou sempre com uma doença diferente.

Todos esses impasses, situações aparentemente sem solução a que assistimos com frequência em nosso cotidiano, são visões fragmentadas da realidade, de quem enxerga apenas o mundo dos 10%.

Quando passamos a enxergar o mundo dos 100%, nossa visão se amplia em dez vezes e passamos a identificar um tesouro em cada obstáculo com que nos deparamos. Algo essencial para o nosso crescimento, pois vendo além do puramente aparente é possível entender uma dinâmica muito mais profunda relacionada a tudo aquilo que se apresenta em nosso caminho.

Afinal, quantas coisas já não nos aconteceram, que aparentemente julgávamos ruins e depois acabamos gratificados pelo engrandecimento que nos proporcionaram?

A ILUSÃO DO MUNDO FÍSICO APARENTE

Vamos experimentar um breve exercício? Coloque em um pedaço de papel as quatro principais coisas que você deseja da vida.

Colocou?

Pois então, é muito provável que nenhum dos itens anotados seja um desejo material. Provavelmente você escreveu palavras como felicidade, prosperidade, saúde, segurança, amor, paz de espírito ou liberdade.

A importante revelação por trás deste exercício é que tudo aquilo que mais desejamos na vida não são as coisas materiais. E mais. A cabala nos mostra que tudo aquilo que acontece no mundo físico tem origem no mundo espiritual.

Este mundo físico em que habitamos funciona apenas como um reflexo, um espelho do mundo espiritual, e você não conseguirá modificar sua imagem modificando o espelho.

O trabalho de autoconhecimento começa, portanto, na percepção daquilo que os antigos cabalistas chamam de força propulsora do universo: o desejo.

O DESEJO

O Desejo é a nossa essência, o que nos move e nos mantém vivos. Existem muitos tipos de desejos: desejo de amar, de ser amado, de viver com

conforto, de saúde, de segurança e de liberdade. E todos eles têm em comum a busca ininterrupta da plenitude.

Todos nós já tivemos momentos de plenitude, e uma vez alcançada não mais nos esquecemos dela. Diferentemente do prazer, que por maior que seja é temporário e muitas vezes vem seguido de frustração, a plenitude nos recarrega e nos move em direção à luz.

Nosso desejo primordial, aquilo que nos mantém vivos, é o desejo de receber. Diferentemente de caminhos que apontam para a necessidade de se viver apenas para compartilhar, o cabalista não considera o desejo de receber nenhum impeditivo para a felicidade. Até porque você precisa ter algo para compartilhar, não é mesmo? Caso contrário, você vai compartilhar apenas suas carências. Imagine o que uma pessoa repleta de dúvidas e insatisfações vai compartilhar com os outros?

A grande questão é: no que resultará este desejo de receber? Existem apenas dois desdobramentos para este desejo:

♦ **O desejo de receber para compartilhar** - Este é o propósito final para tudo que desejamos receber. O que traz equilíbrio e saúde para todos os aspectos de nossa existência.

♦ **O desejo de receber só para si** - Imagine um equipamento de som. O equipamento recebe energia elétrica da tomada e gera som, que sai por suas caixas. O que irá acontecer se ele continuar a receber carga elétrica e não transforma-la em som? Certamente entrará em curto-circuito. Quando desejamos receber só para nós mesmos, mas não queremos compartilhar o que recebemos, também entramos em curto-circuito e passamos a não receber mais nada.

Veja então que existe uma grande diferença entre estes dois tipos de desejo, o de receber para compartilhar e o de receber só para si. No primeiro, você comprou um carro novo e quer desfrutar de seu uso com a família e com os amigos. No segundo, você comprou o carro novo, mas não consegue desfrutá-lo nem um pouco, já que seu vizinho comprou um da mesma marca, mas um modelo acima. Em outras palavras, ninguém mais pode ser tão bom quanto você.

O homem mais rico do mundo atualmente aplica muito claramente o conceito de receber para compartilhar em seus negócios. Recebe bilhões de dólares anualmente, e com este dinheiro gera milhares de empregos, além de fazer substanciais doativos. E sua empresa prossegue crescendo.

Mas é claro que você pode argumentar que conhece uma pessoa muito avarenta, que quer absolutamente tudo só para si, e ainda assim continua

enriquecendo. Bem, pode ter certeza que em outros aspectos da vida dela há um enorme movimento de falência. Provavelmente há uma grande desestruturação em sua área afetiva, na relação com os filhos, ou em sua saúde física e mental. Esta pessoa está sempre carregando uma grande sombra em volta dela.

O desejo de receber só para si é realmente uma doença. Algo que só coloca nossa vida para baixo e por isto temos que combatê-lo a qualquer custo. Pessoas com muito desejo de receber só para si podem às vezes ser ricas, bonitas, famosas, mas estão sempre infelizes, doentes, isoladas.

Sabe aquele ótimo aluno, que está sempre comparando suas notas com as dos colegas, torcendo para que a dele seja a melhor? Pode até continuar sendo um ótimo aluno, mas se isola gradativamente. Assim como o gerente que vive subestimando seus subordinados de forma a parecer que foi ele quem fez tudo, um dia acaba desempregado ou doente.

A cabala nos ensina, portanto, que o único propósito para tudo o que recebemos é o de compartilhar. E é exatamente no equilíbrio destas duas energias primordiais, desejo de Receber e desejo de Compartilhar, que vamos reencontrar a plenitude que tanto procuramos.

O BIG BANG DA CRIAÇÃO

O Zohar, manual de vida essencial do cabalista, descreve que antes de tudo existir havia somente uma substância primordial denominada Luz. Ela preenchia tudo, de forma que ainda não havia os conceitos de espaço e tempo. A tudo que esta luz preenchia era conhecido como Receptor.

Este receptor recebia a luz do mundo infinito e também todas as suas características, como um filho que herda as características genéticas de seus pais. Assim como nós recebemos do sol o seu calor e sua energia vital, este receptor herdou a principal característica do emanador: o desejo de compartilhar.

Mas com quem o receptor poderia compartilhar? O receptor não desejava mais receber esta luz de forma passiva. Precisava obter a luz por seu próprio mérito. Assim como o menino que recebeu tudo de seus pais em sua

infância, mas que agora está crescido e precisa realizar-se através de seu próprio esforço.

Então, há bilhões de anos o receptor produziu uma resistência ao recebimento desta luz. A luz foi se condensando continuamente, em um movimento de contração, denominado Tsim-Tsum, até se tornar um único ponto e irromper numa enorme explosão. Foram criadas então as estrelas, os planetas e toda a matéria do universo, fragmentada nos reinos mineral, vegetal e animal.

O Zohar descreveu todo este processo com incrível precisão há dois mil anos, quando os cientistas não sabiam nem ao menos que a terra era redonda. Mas o mais importante nesta revelação do Zohar não era antecipar qualquer futura descoberta científica, e sim revelar o propósito desta fragmentação, que foi o desejo do receptor de também compartilhar. Por isso o desejo de receber só para si é tão perigoso, pois ele vai contra o nosso propósito original.

NOSSA NATUREZA RECEPTORA

O Zohar descreve que a percepção de nossa natureza receptora é a base de todo o trabalho cabalístico. Normalmente rezamos para Deus pedindo proteção, e que "ele" atenda aos nossos inúmeros desejos. Mas será que é assim mesmo que funciona?

Na verdade, tudo que precisamos nesta vida já foi emanado. O eterno já emanou e continua emanando absolutamente tudo que existe no mundo físico. A grande questão é o que nós escolhemos receber.

Por exemplo, ao sintonizar um rádio você pode escolher uma estação de música clássica, uma estação de rock, ou mesmo uma faixa de ruído. Assim acontece com os eventos de nossa vida. Somos responsáveis pelo que nos acontece, pois somos nós que sintonizamos o que iremos receber. O problema é que raramente esta sintonia é feita de maneira consciente. Mas o fato é que esta consciência de sintonia é transformadora. E se aplica a todo e qualquer exemplo. Você saiu de carro e alguém lhe deu uma tremenda fechada. Aí você teve uma discussão séria com aquele sujeito e dali seu dia acabou. O que você tem a ver com isso? Absolutamente tudo.

As primeiras perguntas que podem ser feitas são:
Por que ele fechou você e não um outro carro qualquer?

De que adiantou toda aquela discussão, depois de o fato já estar consumado?

É na percepção de que você é quem sintoniza todo e qual - acontecimento em sua vida que se encontra o início de uma grande revolução pessoal e a libertação de um estado de escravidão.

Por isso precisamos trabalhar nosso receptor e abrir espaço para receber toda a luz que está disponível para nós. E uma das maneiras mais eficientes de configurar o nosso receptor é a prática da meditação.

COMEÇANDO A MEDITAR

Milhares de pessoas em todo o mundo vêm experimentando os resultados das meditações cabalísticas e existem depoimentos realmente impressionantes sobre os efeitos obtidos a partir da contemplação de letras sagradas.

O trabalho do Dr. Artur Spokojny, cardiologista, Diretor Assistente do Catherization Center no New York Hospital, é mundialmente reconhecido. Ele já obteve incríveis resultados usando a meditação cabalística com seus pacientes. Ele explica:

"Em minha opinião, o corpo humano é como um computador. Assim como qualquer computador, ele requer um sistema operacional para funcionar adequadamente. Quando um computador se torna corrompido, você tem que reinstalar o sistema operacional. Algumas vezes você aplica um programa antivírus para limpar o sistema. O mesmo princípio está ocorrendo aqui. Escanear e meditar sobre as letras hebraicas é como fazer um *download* e reinstalar um novo sistema operacional no corpo". (Citado pelo Rabino Joseph Saltoun, www.crisboog.com.br/meditacao.htm)

Este é apenas um entre muitos e surpreendentes depoimentos sobre as experiências obtidas através da meditação denominada 72 nomes de Deus. Esta poderosa meditação é derivada do texto bíblico que narra a saída de Moisés e seu povo do Egito, mais precisamente do trecho que narra o milagre da "abertura do mar".

Ela foi obtida pela permutação de três parágrafos desta passagem, e foi a ferramenta utilizada por Moisés para iniciar o processo de liberdade de um

povo. Deve ser utilizada, portanto, para iniciarmos também nossa saída de um mundo escravo e limitado pelo aparente. No apêndice 2 você encontrará uma explicação mais detalhada do processo pelo qual esta meditação foi obtida.

Embora muito eficaz, a meditação nos 72 nomes precisa ser feita com persistência. Para quem não tem o costume de meditar, o começo pode parecer estranho, mas com o tempo surgem resultados e ela acaba tornando-se parte de sua rotina.

Imagine seu primeiro dia em uma academia de musculação. O corpo está desabituaado a fazer força, os aparelhos parecem muito estranhos e no final você fica todo dolorido. No entanto, conforme você persiste, seu corpo fica muito mais saudável e os resultados passam a justificar plenamente o esforço realizado. Depois de um tempo, deixa de ser esforço e vira prazer.

Pois o mesmo acontece com a prática da meditação.

COMO MEDITAR NOS 72 NOMES DE DEUS

Para praticar esta meditação você precisará utilizar a folha seguinte, repleta de letras sagradas. Estas não são letras hebraicas comuns. São letras utilizadas para propósitos específicos de contemplação.

Pode ter certeza de que você não precisa saber uma única palavra de hebraico para que esta meditação tenha efeito. Até porque estas seqüências de letras não formam palavras específicas. A cabala nos ensina que nossa alma reconhece a forma destas letras, porque elas estão relacionadas aos elementos-chaves da criação.

Sente-se primeiro em uma posição confortável, em um ambiente o mais silencioso possível. É muito difícil meditar com uma televisão alta ou com crianças gritando por perto. Por isso é importante escolher um momento adequado.

Comece então a escanear as letras, da direita para a esquerda. Ao encerrar uma linha, passe para a linha de baixo. Para cada seqüência de três letras, faça uma respiração completa (uma inspiração e uma expiração). Serão ao todo 72 respirações.

O processo de escanear as seqüências de três letras significa simplesmente passar o olho nelas, concentrando-se mais no contorno branco em volta das letras em preto. Esta meditação pode e deve ser feita diariamente. Evite

apenas uma ansiedade por resultados imediatos, pois, como acontece com qualquer outra atividade regular, os resultados surgem naturalmente com o tempo.

והו	יְלִי	סִיטָ	עֵלָם	מֵהֵשׁ	לְלָה	אֲכָא	כְּהַת
הוֹי	אֲלֹד	לֹאו	הֵהֶע	יֹזֵל	מִבָּה	הֵרִי	הֶקָם
לֹאו	כְּלִי	לֹוּ	פֶהֶל	זֶלֶךְ	יִי	מִלָּה	וֹזְהוּ
נְתָה	הֵאָא	יֵרֵת	שֵׂאָה	רִיִּי	אוֹם	לְכָב	וִשְׂר
יֹוּזוּ	לְהוֹז	כּוֹק	מִנְדָ	אֲנִי	וֹזְעָם	רֵהֶע	יִיז
הֵהֵה	מִיכ	וּוֹל	יֵלָה	סֵאֵל	עֵרִי	עֵשֵׁל	מִיָּה
והו	דְּנִי	הוֹזֵשׁ	עֵמָם	זָנָא	זֵית	מִבָּה	פּוֹי
זָמָם	יִיֵל	הֵרוֹז	מִצָּר	וּמָב	יָהֵה	עֵזוּ	מוֹזִי
דְּמָב	מִנְקָ	אֵיעַ	וֹזְבוּ	רֵאָה	יֵבָמ	הֵיִי	מוֹם

Os 72 nomes de D'us são uma poderosa meditação cabalista que deve ser feita diariamente e nos ajuda a enxergar o mundo dos 100%.

O MESTRE DO ZOHAR: SIMEON BAR YOCHAI

No final do século I, o Império Romano ocupou a terra de Israel e sua população foi dizimada. Um dos maiores cabalistas da história, Simeon Bar Yohai, foi então sentenciado à morte pelo imperador romano Trajano.

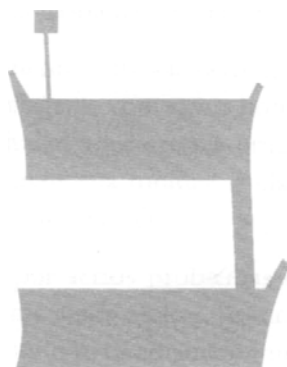
Ele teve que se esconder em uma caverna em Piquin, Israel, onde permaneceu 13 anos, junto com seu filho. Durante este período Simeon se tornou um homem etéreo e recebeu, sob orientação do profeta Elias, as informações que compõem o Zohar.

Quando o imperador finalmente morreu, eles abandonaram o esconderijo, e o rabino Simeon logo juntou um grande número de discípulos, transmitindo ensinamentos baseados na unicidade de todas as almas com o divino. Seus discípulos registraram todos os seus ensinamentos escrevendo o Zohar, reconhecido como uma das principais referências de conhecimento sobre a Cabala.

Os manuscritos foram ocultos após a morte de Simeon. Mas ele era um profeta e havia escrito no próprio Zohar que este período de ocultação duraria 1.200 anos, a partir da destruição do Templo Sagrado em Jerusalém.

Em 1.270, exatos 1.200 anos mais tarde, o texto foi encontrado em uma caverna pelos árabes que residiam na área. Foi reconhecido por um cabalista chamado Moses Deleon, que havia comprado um peixe embrulhado naquele papel de incalculável valor. A partir daí o Zohar começou a ser revelado para o mundo.

PARTE 2 - ONDE ESTÁ O INIMIGO?



Os defeitos que enxergamos nos outros são, na verdade, os nossos próprios defeitos

Vivemos em um mundo em que sempre o culpado é alguém. O culpado é o chefe, o esposo, a sociedade, o vírus, a bactéria. A maioria dos defeitos que observamos nos outros é, na verdade, os nossos próprios defeitos.

A TEORIA DAS SEMENTES

Existe uma importante teoria cabalística denominada Teoria das Sementes. Ela nos revela que tudo que experimentamos em nossa vida teve origem em uma semente. Assim como os seres vivos nascem de sementes, as situações com as quais nos deparamos também nascem de sementes plantadas em algum momento. Vamos ver alguns exemplos da aplicação prática da teoria das sementes.

Se o seu casamento não vai bem e, em vez de tentar consertá-lo com viagens, conversas, bons programas ou o que mais possa ajudar, você arranja uma amante e passa a ignorar cada vez mais sua mulher, é claro que em algum momento o casamento irá ruir.

Se você passa por sérios problemas emocionais e, em vez de procurar uma ajuda efetiva, passa a se drogar, é óbvio que estará cavando mais adiante o buraco de uma enorme depressão.

Se você está cada vez mais sedentário, se alimenta de maneira descuidada e vive com medo de enfrentar a balança, é claro que em algum momento sua saúde e também sua auto-estima desmoronarão.

Por isso precisamos ter a consciência de que a todo momento estamos plantando sementes em nossa vida. Sementes de relacionamento, profissionais, de saúde, enfim, sementes de todo tipo.

No entanto, plantar boas sementes não garante nenhum sucesso a curto prazo. É até comum começarmos a fazer ações positivas, para nós e para os outros, e dias depois tudo começar a dar errado em nossas vidas. Aí pensamos: de que adianta praticar o bem, se tudo dá errado para mim?

Por isso é necessário ter em mente uma variável chamada tempo, que distancia, às vezes mais, às vezes menos, os efeitos de suas causas. E muitas vezes é difícil entender os mecanismos relativos do tempo.

Tenho um aluno que há mais de vinte anos se separou da mulher e dos filhos e se casou com uma outra mulher, de personalidade muito difícil. Nesta época ele ganhou muito dinheiro e tornou-se um homem rico. Seu desejo de receber para si mesmo era muito grande, assim como o de sua nova esposa.

Vinte anos depois ele se encontrava em série crise financeira, tendo problemas básicos de subsistência e sofrendo de depressão. Ele não entendia o porquê disto tudo estar acontecendo com ele. Passou então a adotar aquele conhecido discurso de que a vida não valia a pena, que era um injustiçado, um pobre coitado.

A teoria das sementes ajudou-o a ver sua situação de maneira mais clara. Ele percebeu a qualidade das sementes que havia plantado. No auge de seu sucesso profissional, ele mudou de área e passou a abrir novos empreendimentos. Todos foram dando errado, um após o outro. Até que suas reservas se esgotaram e ele empobreceu. Como só enxergava o mundo dos dez por cento, ao perder o dinheiro, ele se sentiu vazio, e acabou perdendo várias outras coisas, entre elas a auto-estima.

A consciência deste processo foi o início de uma nova maneira de enxergar a vida e seu acesso ao mundo dos cem por cento, onde sempre existe a possibilidade de um recomeço. A primeira nova semente que ele plantou foi a de compartilhar. E compartilhar é o melhor remédio antidepressivo jamais inventado.

Normalmente as pessoas deprimidas possuem um imenso desejo de receber só para si. São as coitadinhas, que precisam de remédios, de atenção o tempo todo, ficam muito preocupadas consigo próprias e nem percebem que existe um mundo a sua volta. Para uma pessoa nessas condições, muito mais eficiente do que qualquer remédio ou tratamento é inserir o compartilhar em sua vida. Coloque-a para ajudar um parente, se inscrever como voluntária em alguma atividade,

Faça-a se sentir útil, que rapidamente ela sai do curto-circuito e começa a receber a luz novamente.

É o primeiro princípio cabalístico funcionando novamente: o que você faz com o seu desejo de receber? Compartilha ou retém só para si mesmo?

O OPOSITOR

Há milhares de anos os sábios cabalistas identificaram um adversário que acompanha todo e qualquer ser humano por toda a sua existência. Uma espécie de inimigo permanente, poderoso, equipado com diversas armas, e que está sempre nos dando aquele tipo de conselho:

"Tome mais uma dose de uísque. Só mais uma não vai fazer diferença!"

"Deixe as férias com a família para depois, se mate de trabalhar, mas compre aquele carro dos seus sonhos."

"Primeiro se cure de todos os seus problemas, para depois começar a fazer algo pelo outro."

Este inimigo utiliza-se de diversos disfarces e é muito importante identificá-los. Antes de mais nada, tenha certeza de que ele aparece assim que você nasce e o acompanha até seu último suspiro.

A esta altura você já deve ter descoberto onde seu inimigo mora, certo? As pessoas intuitivamente têm a noção de sua presença e o chamam de nomes nada bonitos, tais como Capeta, Diabo, Demo e Satanás. O nome utilizado na cabala para descrevê-lo é Satan. E é na compreensão do significado desta palavra em hebraico que descobrimos que, embora muito destrutivo, ele não é de todo mal.

O significado da palavra Satan em hebraico é obstáculo. E o cabalista entende que os obstáculos são parte necessária e fundamental para o nosso aperfeiçoamento. Existe um outro nome, talvez mais adequado, para denominar este opositor inseparável: contra-inteligência.

A presença da contra-inteligência em nossa vida está diretamente relacionada às nossas tendências autodestrutivas. a parte nossa que quer nos prejudicar em vez de ajudar e que nos faz viciar em hábitos que sabemos nos prejudicar por completo. Um dos grandes artifícios da contra-inteligência é o implante da dúvida em seus pensamentos, misturando dúvidas com verdades, de forma a tornar o seu caminho nebuloso. Você pensa estar tomando uma decisão correta,

quando, na verdade, se engana. Você diz sim, quando sabe que deveria estar dizendo não, e você diz não, quando sabe que deveria estar dizendo sim.

Assim, se você é obeso e está fazendo uma dieta, o opositor começa a sussurrar em seu ouvido:

"Chega disto, você era mais feliz comendo à vontade. Uma fatia de torta com sorvete não vai fazer mal. Só hoje."

Surgem então duas opções. Na primeira, você cede a esses conselhos e sai da dieta, optando por um prazer imediato, que será seguido de frustração e duras conseqüências. Na segunda opção, você resiste, e para tal precisa lembrar que muito maior que aquele curto prazer é o seu propósito de vida. Ao aplicar esta resistência, você absorve muita luz. Uma luz que vai além de você.

Este é o principal motivo pelo qual esta contra-inteligência existe. Esta é a sua função. Se ela não existisse, haveria uma monotonia imensa em nossas vidas.

Imagine-se vivendo em total equilíbrio e sem nenhum obstáculo. Você morando em um belo apartamento na cidade, passando os fins de semana em sua linda casa de campo, com uma considerável reserva financeira no banco.

Sua vida afetiva sempre estruturada e você com todo o tempo do mundo disponível para o lazer.

Experimente viver um ano nestas condições. É insuportável. Precisamos de desafios, precisamos vencer nossas batalhas diárias, os diversos obstáculos que surgem em nossos caminhos. Precisamos da escolha, de dizer não à voz atraente e promissora do opositor, que está sempre instigando a nossa vaidade e o nosso desejo de receber só para nós mesmos.

São estas pequenas vitórias nos confrontos do dia-a-dia que nos fazem crescer e nos tornar seres luminosos. A cada batalha em que vencemos esta contra-inteligência, recebemos muita luz, e quanto maior o obstáculo, maior é a luz recebida.

Mas precisamos identificar o movimento da contra-inteligência para assim estarmos sempre nos antecipando a ela.

O COMPORTAMENTO REATIVO

O comportamento reativo é o grande recurso lançado pela contra-inteligência para distanciar você da luz. Ele é baseado naqueles conhecidos conselhos populares:

"Não leve desaforo para casa."

"Olho por olho, dente por dente."

"Bateu, levou."

Todos eles são uma grande furada. Você reage na hora, naquele momento se sente um pouco melhor, mas posteriormente se sentirá muito pior e ainda terá de lidar com as conseqüências de sua ação reativa.

O comportamento reativo segue uma seqüência básica. Ao se deparar com um obstáculo, você reage de imediato e sente um resultado aparentemente positivo. Talvez se sinta até mesmo aliviado, mas depois terá que lidar com conseqüências destrutivas. O que não falta são exemplos deste tipo de comportamento em nosso cotidiano.

Quando lecionava no departamento de informática da PUC, havia um professor muito jovem e também muito carismático. Um dia o coordenador do curso, vendo-o no pátio de bermuda, abordou-o e lhe passou um sermão, dizendo que aquela não deveria ser a postura de um professor.

No calor de seus 20 anos de idade, o jovem professor imediatamente respondeu, utilizando uma série de argumentos reativos, muito embora fossem coerentes. Disse-lhe que a temperatura naquela época beirava os 42 graus, que todos os alunos também iam de bermuda para a aula, e por fim que aquela bermuda era muito mais elegante do que a calça de malha que o coordenador usava naquele momento. De fato, o coordenador trajava uma calça esportiva velhíssima. Um farrapo.

No dia seguinte o jovem professor foi chamado à secretaria do curso e "convidado" a se afastar. Muitos alunos protestaram, mas o desfecho final foi realmente o seu afastamento.

A ação reativa do jovem professor lhe tirou o emprego e importantes relacionamentos que ele mantinha com demais professores e alunos. E como são fartos exemplos como este em nosso cotidiano!

Quantas pessoas já não ficaram anos sem falar com um querido parente devido a uma discussão em que agrediram umas às outras por mero impulso reativo?

Quantas situações de violência urbana não ocorrem diariamente devido a uma discussão no trânsito que podia ser facilmente evitada?

Quantos casais não destroem seus casamentos apenas por fomentar pequenas discussões e desavenças diárias, movidas puramente pelo comportamento reativo?

Existe uma estória que ilustra muito bem a essência do comportamento reativo:

Havia um pequeno menino, que estava passeando com seus pais. Ele então pergunta ao seu pai:

— Pai, como as guerras começam?

O pai responde: — Meu filho, havia disputas entre diferentes povos, como os romanos e os persas.

— Não houve disputa entre os romanos e os persas — retrucou a mãe.

— Será que você não entende que eu só queria dar um exemplo para o menino ? — disse o pai, visivelmente irritado.

— Por que então não dá um exemplo correto? Você só consegue colocar coisas erradas na cabeça do menino — respondeu a mãe de forma áspera.

— Muito pior é você, que não faz nada da vida e nem assim consegue ensinar algo para ele. Faz tudo para transformá-lo em um fracassado — reagiu o pai.

A esta altura o filho respondeu a ambos:

— Muito obrigado. Já entendi como começam as guerras.

Essa é a essência da guerra. A guerra entre os países, entre pessoas e também a guerra interna. Todas têm em comum o comportamento reativo. É a voz da contra-inteligência, novamente, estimulando-nos a jogar nossa vida para baixo. Impelindo-nos a plantar uma série de sementes destrutivas que vão gerar efeitos devastadores em nossa vida.

Mas a reatividade de uma pessoa não é medida apenas por seus impulsos exteriores. Muitas vezes nos defrontamos com uma pessoa extremamente pacífica, de fala mansa, aparentemente equilibrada, mas que contraiu uma séria doença no fígado, por exemplo. É uma outra forma da reatividade, também muito comum, mas que se volta para dentro.

Neste caso, em vez de reagir e procurar a discórdia com o outro, você guarda tudo aquilo dentro de si. Mas como o sentimento de raiva é o mesmo e a maneira de encarar a situação é a mesma, o efeito destrutivo se direciona para dentro de você. E assim surgem doenças devastadoras.

Experimente mudar-se para uma caverna no Himalaia e pode ser que consiga passar algum tempo sem sentir este impulso reativo. Mas assim que voltar, no primeiro engarrafamento sob um calor de quarenta graus, certamente voltará a senti-lo. A questão é: o que fazer com este impulso reativo?

Felizmente a sabedoria da cabala propõe um eficiente antídoto para todo o mal provocado pelos efeitos do comportamento reativo. Uma maneira totalmente diferente de lidar com os obstáculos e de driblar os ardilosos recursos da contra-inteligência. Ela se chama comportamento contemplativo.

O COMPORTAMENTO CONTEMPLATIVO

Na maneira contemplativa de agir há uma mudança significativa na situação.

Ao se deparar com o obstáculo, você se contrai, evitando a reação impulsiva, e injeta luz naquela situação, passando a tomar as rédeas do problema. A ação resultante não será apenas uma resposta instintiva e animal. Agora você está agindo acessando toda a luz do mundo dos 100% e não apenas com aquela visão fragmentada e limitada do mundo dos 10%. Se aquele jovem professor universitário tivesse respondido àquele mesmo obstáculo de maneira contemplativa, ao receber o sermão do coordenador ele ouviria aquilo atentamente, respirando muito bem e lembrando sempre de seus propósitos maiores. Mais tarde procuraria uma meditação adequada àquela situação. Perceberia então se o coordenador estaria expressando puramente sua negatividade em cima dele ou se ele próprio não poderia estar vendo as coisas de maneira distorcida. Após uma noite bem-dormida, agendaria um horário com o coordenador e expressaria gentilmente sua maneira de pensar.

O efeito posterior de sua ação contemplativa seria a provável permanência no emprego, permitindo-lhe prosseguir no exercício de sua vocação e de sua necessidade de compartilhar.

O entendimento mais importante no exercício do comportamento contemplativo está na percepção de que quanto maior for o obstáculo com o qual nos deparamos, maior será a nossa vontade de agir reativamente.

Conseqüentemente, mais resistência terá que ser aplicada.

O comportamento reativo



- 1) Surgimento do obstáculo
- 2) Ação reativa
- 3) Resultado imediato
- 4) Efeito posterior destrutivo (causa ► efeito)

O comportamento contemplativo



- 1) Surgimento do obstáculo
- 2) Contração injetando luz na situação
- 3) Ação sob influência da luz
- 4) Efeito posterior construtivo (causa ► efeito)

Resistir implica criar uma nova etapa no processo. Inserir uma respiração, uma meditação, uma oração, enfim, uma ferramenta do mundo dos 100%. Por isso a maneira contemplativa de agir é uma das maiores preciosidades do aprendizado da cabala. Como qualquer aprendizado novo, ela exige um esforço muito grande, principalmente no princípio, mas com o tempo se torna um modo de vida, gerando muita luz para quem a pratica.

Existe, no entanto, um modo específico do comportamento reativo para o qual o cabalista dá especial atenção. Algo que possui um enorme poder, do qual as pessoas em geral não se dão conta. Este algo chama-se o mau uso da palavra.

O PODER DAS PALAVRAS

A percepção do poder que emana de cada palavra que pronunciamos e ouvimos é por si só a base de uma imensa revolução pessoal. Passamos a maior parte da vida falando qualquer coisa que nos venha à mente. E a pergunta que precisa ser feita é: quem é que está no controle destas palavras?

Com certeza um dos maiores recursos utilizados pela contra-inteligência é a expressão da palavra negativa. Uma palavra com poder real de destruição, que é denominada na língua hebraica Lashon Hará, podendo ser traduzida como maledicência.

A quase totalidade das pessoas pratica o Lashon Hará diariamente e experimenta os indesejáveis efeitos desta prática. Ela se apresenta sob diversas formas. A mais conhecida é quando uma pessoa fala para uma segunda sobre aspectos negativos de uma terceira pessoa. São profundos ferimentos na alma, envolvendo neste caso:

◆ *Quem fala.* Expressando negatividade, atrai para si a mesma negatividade.

◆ *Quem ouve.* Ao ouvir, recebe toda aquela negatividade destrutiva.

◆ *Quem é falado.* Aquele que não ouve, mas sente e se enfraquece.

Este tipo de Lashon Hará é comum e aparece sob muitas maneiras disfarçadas, mas não por isso menos nocivas. Por exemplo, quando você chega para um amigo e começa a falar mal dos políticos que nos governam, você realimenta a sua negatividade, a de seu amigo e a daqueles que exercem a função de governantes.

Experimente inserir a contração, principal ferramenta do comportamento contemplativo: mesmo que o governante seja desonesto, se seu comentário não tiver um caráter construtivo, simplesmente não o faça. Algo significativo começará a mudar na realidade ao seu redor.

Mas existem outros tipos de Lashon Hará também nocivos e mais difíceis de identificar. Aquele em que você vive lamentando de si mesmo para os outros:

"Coitadinho de mim, estou sempre doente."

"Trabalho tanto e vivo sem dinheiro."

"Faço tudo pelos outros, mas ninguém faz nada por mim."

Neste caso são apenas duas pessoas feridas, você e quem o ouve, mas o efeito sobre suas vidas é igualmente devastador.

Um terceiro tipo de Lashon Hará é quando você ouve a maledicência de um outro. Você liga para a sua mãe e pergunta: — Como vão as coisas mamãe? E ela lhe responde: — Tudo muito mal meu filho. Estou com este problema, com aquele. O síndico do prédio não vale nada, etc., etc.

Seja seu vizinho, seu amigo de infância ou seu parente mais querido, quando sentir que ele começa a despejar negatividade em seus ouvidos, experimente correr dali e estará fazendo uma ação nobre para ambos.

No curso de cabala que leciono, costumamos experimentar um exercício bastante interessante. Passamos uma semana inteira sem falar mal dos outros, sem nos lamentar e evitando ao máximo ouvir a negatividade alheia.

Ou seja, abolindo o Lashon Hará de nossas vidas.

Não se pode dizer que seja uma tarefa fácil. Na verdade, é quase impossível cumpri-la rigorosamente. Mas a recomendação é que, se uma vez ou outra escapar, ninguém desanime. Basta manter o foco no exercício e seguir adiante. O resultado final deste exercício produz significativas transformações em muitas pessoas. Quando começamos a focar na qualidade das palavras que ouvimos e pronunciamos, despertamos para uma nova consciência e uma nova maneira de olhar para o mundo a nossa volta.

O MESTRE DAS PALAVRAS: ISAAC LURIA

Isaac Luria foi um grande mestre de uma época e lugar muito especiais na história da cabala. Seus ensinamentos despontaram em Safed, em meio a uma inesquecível comunidade de homens místicos e devotos. Em um ambiente de sublime harmonia, a dedicação à vida espiritual vinha em primeiro lugar.

Em 1.570, neste ambiente de devoção e santidade, chegou à cidade Isaac Luria. Conta-se que o pai de Ari (também era assim chamado devido a uma permutação do nome Rav Isaac Ashkenazi) teria sido visitado pelo profeta Elias antes de seu nascimento e avisado de que aquele menino revelaria o vasto conhecimento da cabala para o mundo.

Antes dos 18 anos, Isaac Luria já estudava cabala. Foi quando ele observou um viajante na sinagoga, lendo as orações num manuscrito com interpretações cabalísticas. Ele abordou-o e descobriu que aquele

pergaminho continha o raríssimo texto do Zohar. Implorou até que o desconhecido concordou em vendê-lo.

Luria retirou-se em isolamento, e estudou-o por cerca de dez anos. Praticando diversos e longos jejuns, ele teve muitas revelações. Podia ler pensamentos, ver o futuro e passado como se fossem presente. Regressou à comunidade e passou a transmitir suas idéias, sempre oralmente, estabelecendo uma série de exercícios de concentração baseados na contemplação das letras e em orações. A comunidade de Safed amava-o profundamente, não apenas por seus ensinamentos, mas porque ele era um homem generoso, amável e que não ousava ferir nem mesmo um inseto.

PARTE 3 - MUNDO DOS 10% X MUNDO DOS 100%



Bem-vindo ao mundo dos 100%

Quando enxergamos apenas a dimensão do mundo físico, ignoramos 90% da totalidade e desprezamos as sementes formadoras de toda a realidade. É como tentar mudar a imagem refletida em um espelho, sem modificar a imagem original.

COMO FUNCIONA O MUNDO DOS 100%

Logo no início da Bíblia encontraremos a descrição de todo o processo da criação de nosso planeta até o momento da chegada de uma consciência, também denominada consciência adâmica. Este momento é datado em, aproximadamente, 5.767 anos atrás.

A partir daí é contada a história da evolução de um grupo de homens, que não é mais formado apenas por macacos evoluídos. Um tipo de homem que passa a carregar uma nova qualidade de alma. E que provoca modificações expressivas no planeta.

De fato, se pesquisarmos os registros históricos, veremos que a evolução individual e social que tivemos nos últimos cinco mil anos foi incomparavelmente maior do que a registrada nos cinquenta mil anos anteriores. Uma evolução que se dá como um espiral, e que se acelera. Somente nos últimos cem anos tivemos uma evolução mais significativa do que a dos mil anos anteriores. E é assim que chegamos hoje a uma etapa muito especial e peculiar do processo evolutivo.

A leitura desta porção da Bíblia descreve o processo da chegada desta consciência ao planeta. É uma leitura bastante codificada e só pode ser compreendida com o aceno de conhecimento da cabala.

Entre os diversos códigos contidos na passagem de Adão e Eva no jardim do Éden, encontramos duas diferentes árvores. Uma é chamada **árvore da penetração do bem e do mal** e a outra, **árvore da vida**.

A árvore da penetração do bem e do mal representa a visão fragmentada que nos faz enxergar o mundo físico, o mundo dos 10%, completamente separado do mundo dos outros 90%.

Nesta qualidade de consciência, passamos a acreditar que a realidade física é diferente da realidade espiritual. Aí você diz: "No dia em que eu me realizar em minha vida material, vou me dedicar à vida espiritual". E acontece que este dia nunca chega, porque é impossível consolidar um mundo sem a percepção do outro.

Já a segunda árvore, a árvore da vida, representa o mundo dos 100%, uma consciência que nos permite identificar o mundo físico como parte integrada a um todo muito maior.

Assim, quando estudamos a árvore da vida, podemos entender como somos alimentados pela luz, substância primordial e infinita, que é a origem e satisfação de todos os nossos desejos.

Mas precisamos lembrar que no longo caminho extra físico pelo qual esta luz se propaga, desde sua emanção até chegar aqui em nós, existem dez diferentes cortinas. O mundo físico, dos 10% aparentes, no qual vivemos, se encontra após a décima cortina, e é, portanto, onde se tem menor visão da totalidade. Por ficar delimitado por uma cortina, passamos a achar que ele é tudo que existe.

Desta forma, quando surgem os obstáculos e os enxergamos apenas pela ótica mais aparente, estamos vendo apenas a ponta final de todo o processo. Mas você não acha que fica muito difícil resolver um problema enxergando no máximo um décimo de sua totalidade? E é assim que surgem aqueles inúmeros problemas sem solução:

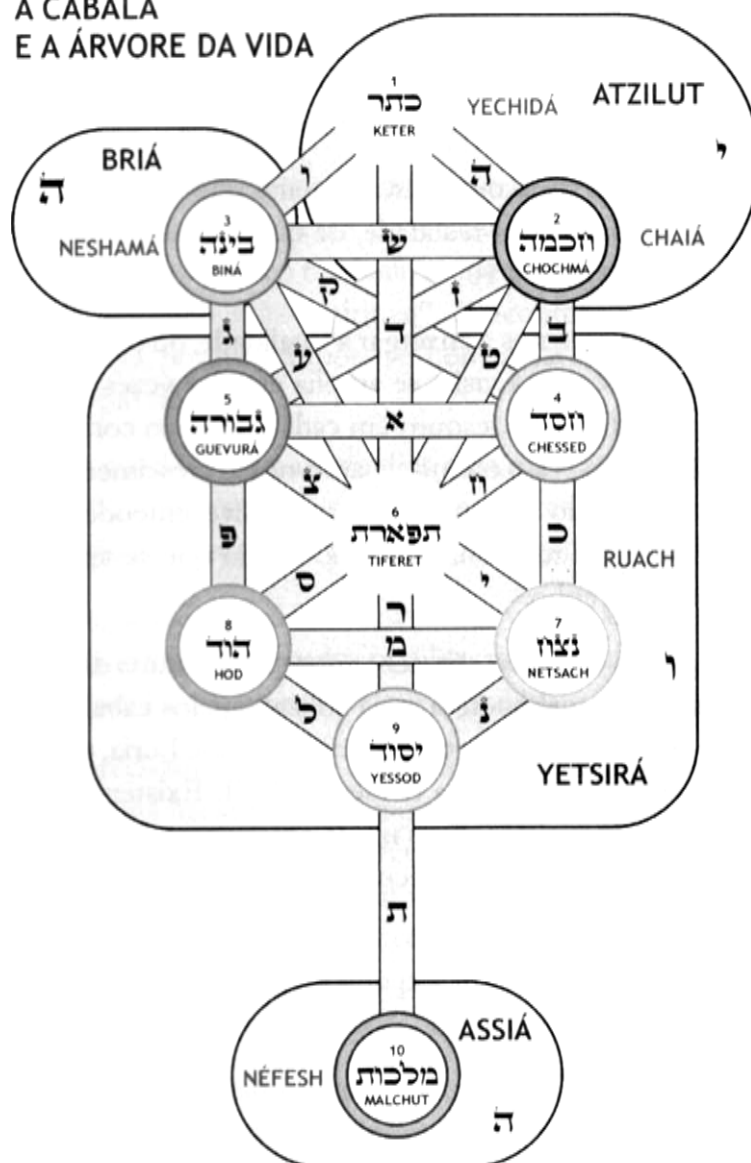
- ◆ Nunca me realizei profissionalmente.
- ◆ Jamais encontrei um amor verdadeiro.
- ◆ Minha vida não tem qualquer propósito.

Todas essas situações aparentemente sem solução são visões fragmentadas da realidade, de quem enxerga apenas o mundo aparente dos 10%.

Quando passamos a enxergar a totalidade, ou seja, o mundo dos 100%, nossa visão se amplia em dez vezes e passamos a identificar um tesouro em cada obstáculo com o qual NOS deparamos. Algo essencial para o nosso crescimento, pois vendo-se além do aparente torna-se possível entender a profunda dinâmica relacionada a tudo aquilo que se apresenta em nosso caminho.

Na página seguinte, apresentamos um diagrama da árvore da vida que é atualmente o mais utilizado pelos cabalistas de todo o mundo. Este diagrama deriva de Isaac Luria, expoente da sabedoria cabalística do século XVI. Existem, no entanto, diagramas alternativos muito anteriores a este, como o de Abraham Abulafia, no século XIII.

A CABALA
E A ÁRVORE DA VIDA



OS PLANOS
OS NÍVEIS DE ALMA
AS SEFIROT

OS TRÊS PILARES

O primeiro entendimento da árvore da vida é obtido pela observação de seus três pilares:

- ◆ **O pilar da esquerda** representa o desejo de receber, característica essencial de tudo que se manifesta no universo.
- ◆ **O pilar da direita** representa o desejo de compartilhar, característica que nos aproxima do criador. É o exercício deste pilar que nos equilibra física, mental e emocionalmente.
- ◆ **O terceiro pilar** traz uma reveladora inovação ao pensamento dual

tradicional, presente em diversas outras doutrinas. O pilar central representa a restrição, que é uma pausa necessária entre o desejo de receber e o desejo de compartilhar, entre o estímulo e a reação.

Precisamos entender melhor a palavra restrição, uma vez que normalmente a temos como algo negativo, que vai contra a nossa liberdade. Na verdade, apenas nós, seres humanos, temos esta capacidade de restrição e, por consequência, a possibilidade de transcender nossos instintos.

Diferentemente da cultura expoente dos anos 70, que pregava a liberdade através da liberação dos instintos, o cabalista percebe a liberdade exatamente na possibilidade de se exercer restrição em seus instintos. Isto porque a expressão imediata de todas as nossas reações instintivas nos torna muito mais escravos do que seres realmente livres.

A prática do Lashon Hará, a palavra negativa, também possui seu funcionamento baseado na ausência de restrição. Por exemplo, se uma pessoa ao pensar em se lamentar, seja de uma doença, falta de dinheiro ou qualquer outra coisa, inserir uma pausa, acabará não transformando este pensamento em palavras.

A restrição, ao ser aplicada, abre espaço para a injeção de luz, e sempre que nos preenchemos de luz não precisamos mais nos expressar de forma negativa.

Todavia, esta mecânica não funciona apenas para as coisas negativas. Se você recebe um imenso elogio de alguém e não realiza um movimento mínimo de restrição, muito provavelmente este elogio se transformará em um sentimento de vaidade ou orgulho, o que também não levará você a grandes lugares.

OS QUATRO MUNDOS

O diagrama da árvore da vida nos apresenta então uma segunda e preciosa informação: os quatro mundos que existem em paralelo. Explicaremos a seguir cada um deles, começando do plano onde a luz é mais sutil e terminando no plano onde a luz se transforma em matéria.

O primeiro deles é Atzilut, o **plano da emanção**, onde tudo é emanado para posteriormente ser criado, formado e materializado. Não temos acesso

direto a este mundo, e, de certa forma, acreditar que Deus estará emanando as situações com as quais iremos nos deparar em função do que pedimos é algo que realmente não faz muito sentido. Até porque nem sempre sabemos o que realmente é o melhor para nós.

O que fazemos ao meditar, ao agir contemplativamente ou ao recitar uma oração é basicamente configurar nosso receptor para receber tudo aquilo que já foi emanado pelo criador. A nossa alma gêmea, o nosso sucesso profissional, também nossos maiores problemas, tudo isto foi emanado. O que um cabalista com muita experiência pode fazer, no entanto, é perceber algo já emanado e evitar a sua criação e formação, através da utilização de ferramentas específicas.

O segundo é o mundo de Briá, **plano da criação**, onde tudo aquilo que já foi emanado começa a ser criado. Este é um plano crucial na definição do que passamos em nossas vidas, pois é aqui que tudo ganha um projeto e se prepara para ser formado.

O terceiro mundo é Yetsirá, o **plano da formação**, onde tudo ganha forma. Este mundo é relacionado também aos nossos núcleos emocionais.

Acostumamos desde crianças a ouvir que o ser humano é um ser essencialmente racional, mas isto não corresponde à realidade. Somos acima de tudo emocionais. Repare bem quantas pessoas já foram capazes de atos maravilhosos ou atos deploráveis, por estarem dominadas por emoções de medo, amor, raiva ou alegria.

O quarto mundo é Assiá, o **plano da ação**. Este é o mundo mais aparente, o mundo físico que sentimos pelos cinco sentidos. Uma grande parcela dos seres humanos só consegue perceber este mundo e assim acredita que ele é a totalidade, sentindo-se por isso muito impotente em relação ao seu próprio destino.

O entendimento da estrutura de planos nos ensina que só conseguimos mudanças mais definitivas quando atingimos o plano da criação. Muitas são as ferramentas cabalísticas que atuam neste plano, onde existe a possibilidade de criarmos novamente nossa realidade. Atuando diretamente na semente criadora, é possível nos livrarmos de todas as compulsões e vícios, independente do tempo durante o qual tenhamos sido escravos delas.

Por isso muitas vezes o processo terapêutico não resolve totalmente essas compulsões. Agindo nos planos da ação e da formação, a psicoterapia pode

ser muito eficaz. Mas fica faltando algo, uma vez que ela não atinge o plano da criação.

Para modificar as sementes da criação, utilizamos poderosas meditações cabalísticas, que possibilitam a transcendência de nosso ego. E somente saindo dos limites do ego deixamos de achar que somos isto ou aquilo e podemos atingir a nossa plenitude.

OS QUATRO MUNDOS

Emanação

Criação

Formação

Ação

OS CINCO NÍVEIS DE ALMA

A terceira preciosa informação que o estudo da árvore da vida apresenta é sobre os cinco níveis de alma em que coexistimos. A sabedoria da cabala revela que o conceito de alma não é exatamente aquele conceito romântico, a que todos assistiram no filme "Ghost — Do outro lado da vida", no qual um ser, ao morrer fisicamente, libera uma energia astral, algo como uma cortina de fumaça, que representaria toda a sua essência, apenas sem um corpo físico.

Em todos os textos fundamentais encontramos a descrição destes níveis de almas. Cinco diferentes níveis que se expressam em tudo o que existe no universo. Compreenderemos então que tudo que existe no universo tem uma alma. Mesmo uma pedra possui um determinado nível de alma. Começaremos desta vez de baixo para cima, ou seja, da luz densa, traduzida em matéria, para a luz sutil.

O primeiro nível de alma é comum a tudo que existe no mundo material. É chamado **Néfesh**. Os animais, as plantas e até mesmo os objetos inanimados possuem Néfesh. Tudo o que existe no mundo físico tem desejo de receber, e por isso tem Néfesh. O símbolo maior deste nível de alma no ser humano é o sangue.

O segundo nível é o da alma emocional, ou **Ruach**. Os seres humanos, animais e plantas possuem este nível de alma, que é responsável por 60% de nossa árvore da vida.

A partir do terceiro nível de alma, somente nós, seres humanos, temos acesso. Chama-se **Neshamá**. Representa um estado bem mais evoluído de consciência, relacionado ao plano da criação. Segundo o Zohar, aqui se encontra a sede de todos os arquivos cósmicos.

O quarto nível de alma chama-se Chaiá. Este nível se relaciona com uma consciência suprema, que pouquíssimos seres humanos alcançam. Um nível de iluminação, também descrito em outros caminhos espirituais, acessado pela não identificação com o ego, ou seja, pelo momento em que deixamos de nos comparar e nos permitimos simplesmente ser.

Finalmente, existe um quinto nível de alma ao qual não temos acesso. É o nível de Yechidá, onde não existe qualquer fragmentação, um nível da unidade total. Representa um local de onde viemos e para onde iremos retornar. Você se lembra da teoria do *big bang* da criação descrita no Zohar? Quando o receptor, querendo também compartilhar, se contrai até explodir? Pois então, antes da explosão, éramos todos uma única entidade.

OS CINCO NÍVEIS DE ALMA

Yechidá
Chaiá

Neshamá
Ruach
Néfesh

AS DEZ DIMENSÕES DO MUNDO DOS 100%

Os sábios cabalistas descobriram uma maneira de descrever o processo da criação divina dividindo-a em dez diferentes dimensões, denominadas **sefirot**.

Conhecendo o significado destas diferentes dimensões, podemos compreender as partes que compõem nosso universo e tudo que nele está inserido. Ao entender os seus mecanismos, você perceberá por que viver somente nesta dimensão, de um mundo aparente e percebido pelos cinco sentidos, significa viver no mundo dos 10%.

Recentemente a ciência confirmou esta descrição do universo e elaborou um importante tratado sobre o assunto denominado teoria das super cordas. Segundo a teoria, além das quatro dimensões já descobertas, existem seis dimensões extras que se espiralam em um espaço geométrico minúsculo, como na formação de uma corda. Assim sendo, nós viveríamos em um espaço de dez dimensões de espaço e tempo.

É interessante constatar que assim como foi com a descoberta científica do *big bang* o Zohar descreveu todas estas descobertas há dois mil anos, quando a ciência ainda não imaginava nem que a terra fosse redonda. A seguir resumiremos as características principais de cada uma destas dimensões nas quais vivemos em paralelo. Cada uma delas é referenciada por uma palavra-chave, que funciona como um pedaço de um mapa para a nossa auto-realização.

1º DIMENSÃO: A ESCOLHA

A primeira dimensão é conhecida como **Malchut**, o reino do mundo físico, da matéria, onde a percepção se dá basicamente pelos cinco sentidos. Uma grande parte dos seres humanos passa a vida com apenas esta percepção, acreditando que o aparente é tudo o que existe. É o que se chama viver no mundo dos 10%.

A palavra-chave nesta dimensão é a Escolha, já que tudo que nos acontece nesta vida tem relação com uma escolha prévia feita por nós mesmos. A libertação do mundo ilusório significa compreender isto plenamente e parar de atribuir à fatalidade os problemas em nossa vida.

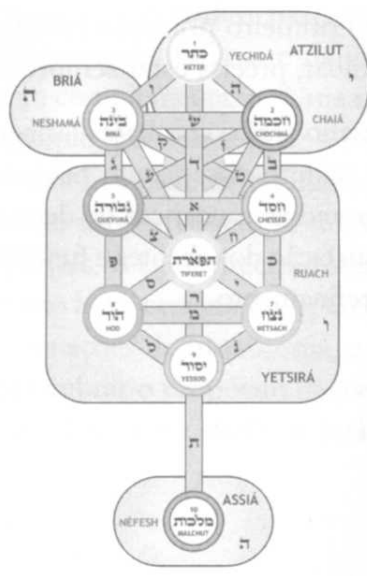
Nesta consciência passamos a perceber o quanto cada escolha, por menor que seja, significa uma nova semente plantada para nossa vida. Podem ser escolhas grandiosas, como o rumo profissional que você seguirá em um determinado momento, mas também podem ser pequenas escolhas, pelas quais passamos diariamente. Por exemplo, você escolherá passar o dia de hoje como apenas mais um em sua existência ou o celebrará com o agradecimento de estar presente aqui e agora e com todas as possibilidades desta bela existência?

2ª DIMENSÃO: O PROPÓSITO

Ao atingir esta segunda dimensão, denominada **Yessod**, saímos de uma percepção puramente física do universo e ingressamos no caminho para enxergar o mundo dos 100%. Muitos são os seres humanos que não atingem este nível de percepção e passam a vida na casca do aparente.

A palavra-chave aqui é o Propósito, pois somente tendo-se propósitos conscientes é que podemos realizar escolhas fundamentadas. Quantas são as pessoas bonitas, ricas, inteligentes, saudáveis, sensíveis e que, mesmo assim, estão sempre insatisfeitas, por não possuírem um propósito para suas existências? Para estas os cabalistas têm uma dica: a base de qualquer propósito é o desejo de compartilhar.

AS DEZ DIMENSÕES



3ª DIMENSÃO: O REFINAMENTO

Uma das razões para se estar vivo é fazer as coisas cada vez melhor. Mesmo que façamos uma mesma coisa por dezenas de anos, precisamos sempre estar nos aprimorando, reinventando, sentindo diferente.

Esta dimensão relacionada ao Refinamento chama-se **Hod**, e é onde temos que aprender a perder algo. Isto porque para se refinar você precisará também se lapidar, e neste processo terá que se livrar de excessos.

Essas palavras-chaves se aplicam a absolutamente tudo. Por exemplo, imagine que você vá abrir um pequeno empreendimento. Primeiramente precisará escolher abri-lo realmente e compreender que tipo de semente estará plantando ao fazê-lo. Precisarás então definir um propósito para o mesmo. Se seu único propósito for ter lucro, há uma grande chance do novo negócio trazer não luz, mas, sim, um curto-circuito para a sua vida. O primeiro princípio cabalístico, o de receber para compartilhar, precisa estar sempre presente.

O próximo desafio será o combate à estagnação. É necessário então estar sempre observando pequenos pontos que possam ser aprimorados: mudanças de demanda, a observação do nível de satisfação dos clientes e funcionários. Enfim, é aqui que entra o refinamento.

4ª DIMENSÃO: A PERMANÊNCIA

A Permanência é uma das grandes chaves do caminho espiritual. Esta dimensão, denominada **Netsach**, é relacionada também à imortalidade.

É muito comum assistirmos pessoas buscando um caminho por um ano, depois vão para outro caminho, aí param de buscar, para então trocar de caminho novamente. Na verdade, muito mais importante do que a escolha do caminho A ou B, é permanecer e se aprofundar em um caminho escolhido. Desde que o caminho tenha realmente afinidade com você.

Normalmente, quando achamos que estamos em um caminho luminoso, surgem desafios, obstáculos aparentemente intransponíveis, que colocam todas as nossas convicções em xeque. Por isso existe uma outra palavra-chave nesta dimensão: a Confiança.

Não é por acaso que esta dimensão aparece ao lado da dimensão do refinamento na árvore da vida, uma vez que elas são realmente complementares. Uma relação afetiva duradoura, por exemplo, precisa

sempre ter uma boa dose de refinamento e outra boa dose de confiança. Um casamento de muitos anos não sobrevive sem se refinar. Nem que seja em detalhes mínimos, o casal precisa estar sempre se aprimorando. Por outro lado, certamente aparecerão alguns obstáculos difíceis, situações de monotonia, e são nessas horas que é necessário lembrar o propósito daquele relacionamento e quanta luz ele já trouxe e ainda poderá trazer.

5ª DIMENSÃO: O EQUILÍBRIO

Nesta dimensão, denominada **Tiferet**, residem os aspectos relacionados ao equilíbrio, à beleza e à harmonia. A principal ferramenta para se adquirir o equilíbrio e a consciência contemplativa é a meditação, parte essencial do caminho do cabalista. Por mais que se estude não se chega a lugar algum sem se praticar a meditação.

Repare bem que todo e qualquer caminho de vida inclui a meditação. Ela aparece também no budismo, na yoga, mesmo em religiões tradicionais como o judaísmo e o cristianismo ela está presente, uma vez que a oração, realizada com foco, é também um importante tipo de meditação.

Mas a meditação só terá o efeito desejado se realizada com permanência, com refinamento, estando atrelada a um propósito e realizada por uma escolha consciente. São esses exatamente os atributos das dimensões vistas até o momento.

6ª DIMENSÃO: A DISCIPLINA

Conforme vimos anteriormente, existe uma contra- inteligência que nos acompanha da primeira inspiração ao último suspiro de nossa vida.

Precisamos dizer não a estes nossos aspectos destrutivos, para seguir em direção a uma existência plena de realização. A Disciplina, palavra-chave da dimensão de **Guevurá**, surge então como uma virtude essencial.

Imagine que você carregou uma compulsão durante anos de sua vida, como, por exemplo, o vício de comer em excesso e resolveu substituí-lo por algo criativo e construtivo. É claro que seu opositor volta e meia tentará convencê-lo de que aquele vício tinha também seu lado positivo, ou que o momento atual é tão difícil, que não dá para suportá-lo sem aquela droga. É neste momento que surgirá a necessidade desta grande virtude relacionada à dimensão de **Guevurá**: a Disciplina, para evitar tudo aquilo que o afasta da luz.

7 DIMENSÃO: A MISERICÓRDIA

A dimensão denominada **Chessed** é associada à virtude da Misericórdia e também ao Desejo de Compartilhar. Quando atingimos esta dimensão nos aproximamos da natureza do criador e, portanto, de nossa própria natureza divina.

O equilíbrio entre a dimensão de **Guevurá** e a dimensão de **Chessed** é também um equilíbrio entre o julgamento e a misericórdia. Este é um tema muito interessante dentro do conhecimento cabalístico, uma vez que ele foge de um pensamento tradicional, que prega precisarmos desenvolver apenas nossa misericórdia e "perdoar" a tudo e a todos o tempo todo.

Imagine como seria criar filhos apenas utilizando o dom da misericórdia? Qual seria o resultado de uma educação na qual tudo se perdoa o tempo todo e não há espaço para a disciplina e para o julgamento?

O equilíbrio entre **Guevurá** e **Chessed** acessa um grande portal de realização, representado pelo equilíbrio entre o desejo de receber e o desejo de compartilhar.

8ª DIMENSÃO: A ALEGRIA

Jacó está morrendo na cama. Agonizando, ele chama Isaac, seu filho mais velho:

—Isaac, agora que estou morrendo, quero te mostrar uma coisa. Está vendo este relógio? Foi do seu tataravô. Depois passou para o seu bisavô. Depois foi do seu avô, Depois do meu pai e agora é meu. É bonito, não é, Isaac?

—É, meu pai.

—Quer comprar?

Esta pequena anedota introduz o estado de espírito necessário para se atingir as dimensões do mundo infinito. Você pode ter atingido todas as virtudes anteriores e terá conquistado uma vida maravilhosa no plano da ação e também em todo o seu aspecto emocional. Será com certeza uma pessoa espiritualizada e bastante realizada. Mas para atingir a dimensão do mundo infinito, denominada **Biná**, é necessário algo a mais. É necessário entusiasmo e principalmente ALEGRIA.

Faça um retrospecto dos professores que você teve durante a sua vida. Não era muito mais fácil entender a matéria daqueles que a apresentavam com humor e leveza?

Existem muitas pessoas que estudam todos os dias, praticam meditação com frequência e realizam todas as conexões possíveis em seus caminhos espirituais. Mas fazendo tudo isso de maneira muito séria, com muita cobrança e com pouquíssimo humor, elas acabam se desviando do caminho.

Mesmo nos momentos mais difíceis, nas situações aparentemente sem solução, precisamos às vezes reagir com bom humor e alegria.

9ª DIMENSÃO: AUTO-ANULAÇÃO

Esta nona dimensão, denominada **Chochmá**, é atingida por pouquíssimas pessoas. Quando atingimos a virtude da auto-anulação, e isto só é possível em *flashes*, percebemos a nós mesmos como se fôssemos uma pessoa externa. Não existe mais aquele conceito tal como:

"Ah, como estou feliz que as coisas estejam tão bem para mim!"

"Ah, como estou triste porque as coisas não acontecem como eu gostaria!"

Ao se atingir **Chochmá**, a dimensão relacionada à sabedoria não-cognitiva, o ego é totalmente anulado e a sensação de liberdade é total.

10ª DIMENSÃO: A CERTEZA

Chegamos à última das dez dimensões, denominada **Keter**. Tudo o que existe em nosso universo deriva da luz emanada inicialmente em **Keter**. A Certeza, virtude de **Keter**, é a mais elevada de todas as virtudes da árvore da vida, uma vez que ela transcende a lógica.

Somente atingindo todas as virtudes da árvore da vida é que podemos entender o verdadeiro significado da Certeza. E é nesta dimensão que o milagre torna-se possível, pois aqui não existem mais as limitações da matéria nem a dúvida. E a energia da dúvida é uma energia muito perigosa, porque nos remete ao medo e à estagnação, maiores obstáculos no caminho da auto-realização.

A luz emanada em **Keter** é a luz em sua forma original. Mas jamais poderíamos receber diretamente esta luz. Imagine que em vez de ligar um aparelho de som a uma tomada, resolvêssemos conectá-lo diretamente na central elétrica. O que aconteceria? Uma explosão imediata. O mesmo aconteceria conosco se quiséssemos nos conectar diretamente à fonte de luz emanadora do universo. Por isso são necessários os filtros dessas dez cortinas também chamadas **Sefirot**.

QUANTO MAIOR O OBSTÁCULO, MAIOR A LUZ RECEBIDA

O estudo da árvore da vida ajuda a desentupir nossos canais receptores, para que possamos ser preenchidos pela luz que vem do mundo infinito.

Mas muitas são as vezes em que não conseguimos perceber esta luz, principalmente quando nos deparamos com problemas sérios e que acabam por nos enfraquecer.

Existe uma conhecida porção da Bíblia que traz uma lição de vida sempre atual. É a história do patriarca Abraão. Um homem que dedicou sua vida à ética e à mística em uma história recheada de obstáculos.

Abraão e sua esposa, Sara, carregavam uma enorme frustração por não poderem ter tido filhos, já que ela era estéril. Como causava-lhes muita tristeza a impossibilidade de procriação, a pedido de Sara, Abraão teve um filho com a serva Agar. E assim nasceu Ismael.

Muitos anos mais tarde, Abraão receberia três hóspedes em sua tenda. Sua vida andava muito fechada, limitada, e hóspedes são sempre um sinal de movimento, da saída do tedioso processo de previsibilidade.

Conversaram por horas a fio até que um deles lhe disse que ele teria um filho com Sara. Aqueles eram mensageiros do eterno e ele sabia disto.

Sara ouviu aquilo e riu. Aquele era um casal muito especial e que enxergava muito além do aparente. Mas como poderia acreditar que ela, que sempre fora estéril, agora já velha, iria ter um filho? Não havia nenhum fundamento lógico naquelas palavras. Portanto, foi um riso misto, em parte porque estavam atônitos pela falta de fundamento daquela profecia, e em parte de alegria, pois no íntimo sabiam que na dimensão divina tudo é possível.

De fato, alguns meses depois nasceria Isaac, o descendente deste riso significativo. Este nome é um código, como quase tudo escrito na Torá, já que Isaac em hebraico significa "sorriso". Abraão neste momento completava 100 anos de idade e parecia encontrar a completa realização em sua vida.

Anos depois, entretanto, ocorreria o episódio mais marcante de sua vida: o sacrifício do filho Isaac. Este episódio é repleto de códigos subliminares, que os cabalistas há muito decodificaram. Na verdade, o sacrifício de Isaac seria o segundo na vida de Abraão. O primeiro sacrifício teria sido o de seu outro filho, Ismael.

Após o nascimento de Isaac, Ismael sentiu-se muito rejeitado e zombava muito de seu irmão menor. A serva também passou a se sentir ameaçada e a tratar Sara de maneira muito rude. Assim, Sara acabou pedindo ao marido para exilá-los.

Abrahão despediu-se com muitas lágrimas nos olhos e então exilou os dois para o Egito, terra de Agar, dando-lhes provisões para a viagem. Agar em hebraico significa "estranha" e de fato, apesar de terem se juntado para ter um filho, eles eram estranhos um ao outro e por isso precisavam se separar.

No caminho, enquanto Agar e Ismael cruzavam o deserto, as provisões acabaram. Agar, chorando muito, e com medo de assistir à morte do filho, se afastou dali. A Torá relata então o aparecimento de um anjo, que disse a ela que o menino seria o guia de uma importante nação. Quando ela abriu os olhos, deparou-se com uma fonte de água, bem a sua frente. O menino Ismael sobreviveu, e dele descendeu a civilização árabe.

O grande milagre por trás deste episódio não se refere à fonte, mas, sim, à visão da fonte. O texto não menciona que Deus a tenha construído naquele momento. Ela apenas se conectou com uma consciência superior, com o mundo dos 100%, e assim sendo pôde ver o que já estava disponível.

Os anos se passaram e Isaac cresceu. Os dias se repetiam, iguais. Mas Abrahão era um homem especial, um autêntico místico, e para pessoas assim não pode haver repetição. Estas precisam estar sempre superando obstáculos e transformando a si próprias. Ele ouve então uma voz. A mesma voz que lhe indicara que teria o filho tão desejado, e também tão impossível, em sua vida. A mesma voz agora lhe pedia o sacrifício deste filho. Era a prova de uma total entrega à sua certeza, da completa auto-anulação.

Durante três dias caminharam pai e filho em direção ao sacrifício. Foram dias repletos de reflexão, silêncio, amor e tristeza. Àqueles não seriam dias comuns e repetidos. Quando chegaram ao cume, não havia mais qualquer sacrifício a ser realizado. E a mesma voz lhe falou:

— Não deves ferir teu filho. Provaste a perfeição de teu amor a Deus. Por isto teu filho e os filhos do teu filho serão abençoados.

A faca não era necessária. Deus queria apenas testar a fé de seu homem, seu nível de entrega. Queria mobilizar aquela que era a relação mais intensa do mundo, de um pai e seu filho muito desejado. Trazer reflexões, resgatar o profundo e genuíno amor, a lembrança do inesgotável paraíso que é o momento vivido intensamente.

Voltaram os dois abraçados. Não eram mais os mesmos, eram novos, como Deus sempre quer que sejamos, sempre novos para nós mesmos. Mas não haveria muito tempo para descanso. Àqueles eram dois grandes homens, e para pessoas assim, os obstáculos estão sempre se apresentando, pois precisam ser superados, para então abrir um grande receptor de luz para a humanidade.

Abrahão, como todos os demais personagens bíblicos, não era um super-herói. Era um homem comum, um pastor de ovelhas. E como tal cometeu erros em sua vida e carregou culpas. Não foi um homem Deus, e aí reside a marca destes personagens, que protagonizaram episódios que são sempre atuais.

O MESTRE DA INTEGRIDADE: MOSES LUZZATTO

Luzzatto foi um importante escritor, místico e praticante de cabala. Durante seus breves 39 anos de vida adquiriu profundos conhecimentos místicos. Insatisfeito com o conhecimento disperso ao qual tinha acesso reuniu a sua volta, em Pádua, um círculo de estudantes com tendências místicas.

O círculo praticava em segredo as meditações de Isaac Luria e estudava o Zohar incessantemente. Abstinham-se de comer carne e mesmo de matar insetos. A compaixão e a humildade precediam qualquer experiência mística.

Luzzatto repetia as fórmulas cabalísticas luriânicas com frequência cada vez maior, até que passou a "mergulhar" nas meditações, repetindo-as a cada 15 minutos. Em uma determinada noite foi despertado por uma voz que dizia: "Vou revelar-lhe os segredos ocultos do santo rei!"

A informação de que Luzzatto se comunicava com um Maggid do céu acabou chegando a um Rabino ortodoxo, que se mostrou escandalizado com suas atividades místicas. Perseguido, Luzzatto foi obrigado a viajar com sua família para a Terra Santa, pensando que lá estaria livre para recomeçar seus estudos. Lá, entretanto, sucumbiu à peste tão logo chegou e faleceu na cidade de Acre.

A questão central elaborada por Luzzatto foi a busca de nosso ser íntegro. Ele desenvolveu alguns dos principais aspectos relacionados à conquista de uma alma íntegra: a Precaução, a Humildade, o Aperfeiçoamento e a Compaixão.

PARTE 4 - TRANSCENDENDO A MENTE



Todos nós possuímos uma essência interior. Um estado de não-mente.
Nosso verdadeiro tesouro

O homem atravessa desertos, mergulha nas profundezas dos mares e se aventura até mesmo pelo espaço para desvendar o mistério da vida. Mas se esquece de procurar no único lugar em que ele pode ser encontrado: dentro de si mesmo.

MEDITAÇÕES CABALÍSTICAS

O poder de realização da cabala começa pelo entendimento de seus princípios fundamentais: o equilíbrio entre o desejo de receber e compartilhar, o reconhecimento de um inimigo interno, o abandono da reatividade, a percepção do mundo dos 100% e também do poder que emana de cada palavra.

Mas o fato de percebermos que existe uma contra-inteligência que nos sabota, clamando por nossa reatividade, não elimina a sua existência, nem a de seus principais instrumentos de trabalho, tais como a reatividade e a palavra negativa.

Precisamos então de ferramentas que nos permitam acessar as palavras-chaves no caminho da evolução humana:

ESCOLHA,
PROPÓSITO,
REFINAMENTO,
PERMANÊNCIA,
EQUILÍBRIO,
DISCIPLINA,
MISERICÓRDIA,
ALEGRIA,
AUTO-ANULAÇÃO
E CERTEZA.

Através dessas ferramentas poderemos contatar nosso espírito contemplativo, nosso desejo de compartilhar, enfim, nossas qualidades mais nobres. E as meditações cabalísticas são ferramentas fundamentais neste processo.

A combinação de letras sagradas em grupos de três deriva de um sistema muito poderoso denominado "**72 nomes de Deus**". Elas têm o poder de fazer a reestruturação de nossa alma. Poderíamos classificá-la de uma alta tecnologia espiritual.

Por muitos séculos foram mantidas em segredo por um seletivo grupo de sábios cabalistas, mas já era mais do que chegado o momento destas meditações serem acessadas por um grupo maior de pessoas.

Da mesma maneira que H₂O forma uma molécula de água e CO₂, forma uma molécula de gás carbônico, a combinação destas letras em grupos de três gera potências com um enorme poder energético.

Derivadas das seqüências dos 72 nomes de Deus, serão apresentadas a seguir diferentes seqüências de três letras hebraicas, cada uma com um propósito específico.

É interessante que, ao escolher uma seqüência, se trabalhe com ela pelo menos durante sete dias, uma ou mais vezes ao dia, injetando assim permanência no processo.

A meditação deve ser feita da seguinte forma:

- 1 Feche os olhos durante um minuto e respire lentamente, esvaziando gradativamente os pensamentos.
- 2 Abra os olhos e contemple as letras por aproximadamente cinco minutos, respirando de forma profunda e relaxada. Visualize sempre o contorno branco em volta da letra.
- 3 Opcionalmente, contemple as letras por mais dois minutos, entoando em voz alta as vocalizações correspondentes (para cada seqüência é fornecida uma vocalização).

Mais uma vez é importante lembrar que você não precisa acreditar que estas meditações funcionam. Experimente por você mesmo. Dê a elas e a você apenas um voto de confiança. Injete o desejo de receber e o desejo de compartilhar. O resultado virá naturalmente.

A maneira pela qual você conduzir sua meditação vai ser diretamente proporcional ao resultado obtido. Portanto, tente fazê-la quando você estiver em um ambiente silencioso. Se possível, acenda um incenso ou uma vela. E o mais importante: faça isto com alegria e não como uma obrigação. Com o passar dos dias, você estará cada vez mais afinado com o processo.

Nas próximas páginas estarão sendo introduzidas cinco diferentes meditações extraídas dos 72 Nomes de Deus. Elas são muito apropriadas para ajudar-nos a superar os problemas mais comuns que assolam a humanidade e a transformar:

- O pensamento negativo em pensamento positivo.
- A falta de prosperidade em prosperidade.
- A doença em saúde.
- A falta de afeto em amor.
- A dúvida em certeza.

No apêndice 2 você encontrará um resumo com o significado de cada um dos 72 diferentes nomes.

ELIMINAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS



Vocalização: Olam

Os pensamentos negativos são a origem de uma série de atitudes erradas que tomamos em nossas vidas. Sempre que agimos de uma maneira destrutiva, prejudicando uma outra pessoa ou a nós mesmos, esta ação se originou de um pensamento negativo. Você se lembra da teoria das sementes? Cada pensamento negativo funciona como uma pequena semente. E quando você se dá conta, sua vida está em total desequilíbrio. Esta seqüência energética foi descoberta há milhares de anos e ajuda muito na eliminação dos comportamentos obsessivos e compulsivos, limpando a nossa mente. Medite alguns minutos sobre ela, refletindo sobre a qualidade de seus pensamentos, e posteriormente esvaziando a sua mente. A cada pensamento que vier, reconheça-o e liberte-o. Não se prenda a nenhum deles. Durante este tempo mantenha um padrão de respiração utilizando todo o ar que lhe é disponível.

ATRAINDO PROSPERIDADE



Vocalização: Seal

Esta meditação é especialmente recomendada para atrair prosperidade. Uma prosperidade não está relacionada a quanto você ganha, mas, sim, ao quanto você produz e compartilha com o que ganha. A prosperidade pode ser compreendida sob diversos aspectos.

Um primeiro aspecto se refere ao sustento e à possibilidade de encontrarmos o talento que nos permita ter um ofício e nos possibilite atender nossas necessidades materiais.

Existem, no entanto, muitos outros aspectos referentes à prosperidade e que atingem pessoas de qualquer classe social. Não são raros os casos de pessoas riquíssimas, que já têm o sustento garantido por várias gerações, e que mesmo assim perdem uma energia imensa economizando.

Este tema aflige a grande maioria da humanidade, e deixar de ser controlado por ele é uma grande libertação. Até porque é sempre bom lembrar que, de material, não levamos nada desta vida.

SAÚDE



Vocalização: Merrash

Produzimos movimentos de falência em nosso organismo, que culminam em doenças de várias maneiras, como por exemplo:

—Guardando raiva e tristeza dentro de nós. Isto acaba por gerar um desequilíbrio interno que culmina na manifestação de doenças.

—Autodestruindo-se, comendo, bebendo ou fumando em excesso.

A cabala nos ensina que a grande maioria das doenças está ligada ao nosso espírito reativo e por isso nossa saúde tem relação direta com nossa consciência. Esta meditação, portanto, é recomendada para atrair esta consciência de saúde.

Quando você ou algum ente querido estiver com problemas de saúde, experimente visualizar esta seqüência de letras durante alguns minutos, projetando toda a energia de cura para um copo de água. O copo deve ser de água mineral e deve ser segurado com a mão direita depois a água deve ser bebida de uma só vez.

Os antigos cabalistas já diziam que a água carrega os segredos da cura e longevidade para a espécie humana e a água é realmente uma substância ímpar. A única encontrada em três estados diferentes — líquido, sólido e gasoso — e, como se não bastasse, cerca de 70% da superfície do planeta (e também dos seres vivos) é formada por H₂O.

Existe uma pesquisa muito interessante, que pode ser encontrada no livro "A Mensagem da Água", também na internet, em que o Dr. Masaru Emoto, cientista japonês, mostra o resultado da experiência que fez fotografando moléculas cristalizadas de água.

Ele demonstrou como o efeito de sons, pensamentos e sentimentos altera a estrutura molecular da água. A técnica de sua pesquisa consistiu em expor a água a estas situações, congelá-la e depois fotografar os cristais formados pelas suas moléculas.

O trabalho foi concluído em 1999 e provou através de fotos microscópicas que a água apresenta uma mensagem essencial para o ser humano. O Dr. Emoto tirou fotos de moléculas de água submetidas a diferentes qualidades de energia, como por exemplo:

- A alguns minutos de música clássica;
- A uma corrente de oração;
- À voz de Adolph Hitler;
- Extraídas de um rio poluído;
- Extraídas de uma nascente.

O resultado científico não deixa nenhuma dúvida sobre a importância de um trabalho de energização da água que ingerimos. As fotos das moléculas da água submetidas à música suave ou às correntes de orações eram lindas e harmônicas, enquanto as fotos da água submetida a péssimas qualidades de energia, como, por exemplo, à voz de Adolf Hitler, mostraram-se assustadoras. Já um simples "muito obrigado" mudou por completo a aparência do cristal de água.

Como 70% de nosso corpo é composto de água, o resultado final do trabalho leva à conclusão de que as palavras e pensamentos ruins farão tão mal para a nossa saúde quanto água poluída, assim como as palavras e pensamentos positivos serão para o nosso corpo como a mais pura água da nascente.

Vou lhe contar um caso verídico. Há vários anos descobri que a minha gata Miau, eterna companheira, estava com altas doses de uréia no sangue, devido a um processo de insuficiência renal, associado à sua idade (nesta época ela tinha 15 anos). Os prognósticos de vida para ela variaram de alguns dias a alguns meses.

Como não havia medicamento que lhe pudesse ser dado nesta situação, comecei a energizar um copo de água todos os dias pela manhã (recitando também uma poderosa oração cabalista). Anos mais tarde ela se apresentava mais viva do que nunca. O mais interessante nisto tudo é que ela passou a me acordar todos os dias, só sossegando após receber seu ritual de cura. Os amigos e familiares ficaram tão intrigados com o episódio que resolveram registrá-lo em vídeo.

AMOR



Vocalização: HaHa

Esta meditação é recomendada para equilibrar nossa energia afetiva. A energia de afeto circula dentro de nós e somos? Nós, portanto, os únicos responsáveis pela qualidade de pessoas que atraímos para perto de nós.

Muitas são as pessoas que se queixam de não conseguir estabilizar suas vidas afetivas. Que estão sempre sozinhas, mas quando estão com alguém ficam piores do que sozinhas.

A grande verdade é que ninguém encontra uma alma gêmea por acaso. Para encontrar um grande amor, é preciso estar pronto e preparado para amar. Uma pessoa em curto-circuito, repleta de desejo de receber só para si, não vai encontrar uma grande paixão, jamais. Vai encontrar sim um parceiro para que possa projetar todas as suas angústias e sofrimentos e assim ser responsabilizado por todas as suas insatisfações.

Meditando nesta seqüência, você estará ampliando sua capacidade de amar e de ser amado.

ELIMINANDO A DÚVIDA



Vocalização: Ari

Um dos maiores obstáculos para a evolução da nossa consciência é a energia da dúvida e esta meditação é especialmente recomendada para eliminar esta energia, que tanto consome e que não leva a lugar algum.

A dúvida tem uma relação muito íntima com o medo. Você já reparou como é comum sentirmos medo quando estamos com dúvida e sentirmos dúvida quando estamos com medo? Ambos são mecanismos utilizados pela contra-inteligência para nos fazer esquecer de nós mesmos.

Esta meditação também é recomendada para superar traumas causadores de padrões obsessivos, tais como ansiedade e vícios.

O MESTRE DA MEDITAÇÃO: ABRAHAM ABULAFIA

Abulafia foi provavelmente o mais revolucionário dos mestres de cabala. De uma anti-racionalidade notável para a sua época, ele desenvolveu uma série de manuais de permutação de letras hebraicas, base de seu trabalho.

Combinando e permutando as letras, quase sempre à noite e a luz de velas, os discípulos de Abulafia experimentavam profundas experiências místicas, intensos estados de transe. Abulafia definiu um conjunto de sete estados de alma (midot) para seus discípulos

- 1) Devoção sem ambição
- 2) Paciência
- 3) Desejo de compartilhar
- 4) Humildade
- 5) Autocontrole
- 6) Capacidade de auto-avaliação
- 7) Capacidade mental

Um episódio marcante de sua vida aconteceu no ano de 1280, quando ele se dirigia a Roma sem saber que o papa já o havia condenado à morte. Antes de entrar na cidade, ele passou uma noite inteira em meditação. Quando chegou a Roma, pela manhã, foi informado de que o papa havia morrido naquela noite. Assim, Abulafia escapou da sentença de morte.

Diferentemente de seus contemporâneos, Abulafia abriu seus ensinamentos e práticas para todo aquele que mostrasse real interesse pelo caminho do auto-perfeioamento.

PARTE 5 – O PODER DE REALIZAÇÃO DA CABALA



A cada momento uma grande oportunidade

A consciência de que a qualidade de nosso receptor é o grande responsável por tudo que nos acontece é fundamental no caminho da realização pessoal.

A maioria de nós passa a maior parte do tempo preocupada, desatenta às palavras que ouve e pronuncia, e desconectada do momento presente. Por isso precisamos parar e nos perguntar se estamos aproveitando esta grande oportunidade chamada vida.

A LIBERDADE

Precisamos mais do que nunca ver através das cortinas e acessar a consciência de nossa totalidade. Abandonar a escravidão do mais aparente, do delimitado, que nos faz passar a vida repletos de insatisfações, doenças, falta de propósito e medo de compartilhar.

Existe uma história bíblica, muito conhecida, que fala desta liberdade, porta de entrada para um caminho de auto-realização. Seu personagem central chama-se Moisés, e foi quem retirou um povo da escravidão. Tudo nesta história possui um significado, uma lição de vida, a começar pelo próprio nome de Moisés, que em hebraico (Moshé) significa "retirar".

O texto conta que quando um novo faraó subiu ao trono no Egito, há cerca de 3.500 anos, decretou que todo filho homem nascido de hebreus deveria ser morto. A mãe de Moisés havia acabado de dar à luz e escondeu-o enquanto pôde. Mas quando percebeu que não seria mais possível ocultá-lo, deixou-o em uma pequena cesta às margens do rio Nilo.

A filha do faraó encontrou o bebê e acabou criando-o com grande afeto, como se fosse seu próprio filho, com todo o conforto e acesso à educação. Um dia, já crescido, Moisés resolveu sair do palácio e ver o que se passava fora dele. Ao defender um escravo hebreu que era surrado violentamente por um egípcio, acabou matando o egípcio. E por isso teve que se afastar.

Durante o exílio, Moisés viveu em uma cidade vizinha. E foi lá que ele recebeu pela primeira vez a revelação de Deus. Moisés caminhava à luz do dia, em profundo estado meditativo, quando se deparou com uma sarça ardente. A sarça era um tipo de planta comum naquela região e um tipo de arbusto que pegava fogo com freqüência, devido ao forte calor. No entanto,

o arbusto pegava fogo e jamais se consumia, mantendo-se ileso. E foi assim que Moisés pela primeira vez viu a face de Deus.

É interessante observar que a primeira revelação de Deus a Moisés se deu através de uma planta comum, em uma situação comum, quando ele olhava para baixo. Normalmente temos a idéia de que uma revelação de Deus deveria se dar em uma grande aparição no céu, em uma noite magnífica. Mas Deus está em todo lugar, e para aquele que está preparado, tomado pela consciência da humildade (e ele olhava para baixo), esta revelação pode se dar a qualquer momento. Todo momento pode ser especial.

Naquele momento Moisés era eleito para libertar os hebreus da escravidão. Ele questionou como poderia fazer aquilo, mas recebeu apenas como resposta do eterno: "**Eu estarei contigo**".

Nesta pequena frase há uma interpretação das mais importantes para o cabalista: a confiança. Por quantas vezes na vida não nos deparamos com situações de extrema dificuldade, em que aparentemente não temos como prosseguir em nossa missão? Nestes momentos, se temos um propósito verdadeiro, algo pelo qual valha realmente a pena lutar, precisamos simplesmente seguir em frente, sem considerações lógicas ou medo, apenas com a confiança de que não estamos sós.

E foi imbuído desta confiança que ele dirigiu-se ao faraó e por dez vezes pediu a libertação de seu povo. O faraó jamais o atendia. E para cada negativa, uma diferente praga era enviada sobre aquela terra. Dez pragas relacionadas a cada uma das dez dimensões da árvore da vida.

O faraó mencionado no texto representa nosso ego exacerbado, que nos faz esquecer de que somos parte de um todo muito maior e nos impele no desejo

de receber só para nós mesmos. É a pura visão da casca. Tanto que os faraós, ao morrer, tinham seus órgãos retirados e eram mumificados, levando tudo o que tinham com eles: o corpo mumificado, seus tesouros e até mesmo seus servos.

Os hebreus, em número de seiscentos mil, partiram em retirada. No entanto, não tardou e o faraó, em um acesso de fúria, ordenou seus soldados a perseguirem os hebreus.

A Bíblia descreve então colunas de nuvens entre os hebreus. A palavra hebraica para nuvem é av (letras ayin e beit). Como na língua hebraica as letras também representam números, esta palavra pode ser lida também como "72" (já que o valor de ayin = 70 e o de beit = 2).

Descobriremos então que estas colunas eram, na verdade, os 72 nomes de Deus, poderosa ferramenta de meditação cabalística, que, usada por alguém como Moisés, poderia fazer qualquer milagre neste mundo. E foi assim que Moisés "abriu o mar".

A tradução literal deste episódio revela que Moisés abriu o "mar do fim" (Iam Suf), que em hebraico é similar a dizer que ele abriu o "mundo infinito" (Ein Sof). Portanto, ele abriu naquele momento um receptor para o mundo infinito e nesta dimensão qualquer milagre é possível.

Embora repleto de parábolas, o significado mais profundo por trás de toda a história da travessia dos hebreus do Egito até a Terra Prometida se refere a uma situação de escravidão, à qual a grande maioria dos seres humanos está submetida.

O **Egito** é uma palavra-código para um comportamento repetitivo e escravo, representado principalmente pelo desejo de receber só para si. É comum recebermos preciosos sinais do caminho que devemos tomar e, ainda assim, continuarmos a cair nas mesmas armadilhas, repetindo os mesmos padrões compulsivos, e nos afastando do caminho da luz.

A **Travessia do Deserto** é o caminho longo, árduo e cheio de dificuldades que percorremos para sair deste estado de escravidão dos nossos egos e chegar a uma nova consciência.

Finalmente, a **Terra Prometida**, ou Sion, aponta para um estado elevado de consciência, no qual compreendemos o lugar que ocupamos na existência e atingimos a dimensão do amor. E neste estado não há espaço para o medo.

Mas esta história estava longe de acabar na abertura do mar, até porque fenômeno algum provoca uma real modificação na consciência das pessoas. Dias após um milagre que mudaria a história do mundo, a grande maioria do povo já estava insatisfeita, reclamando das condições do deserto, muitos questionando se a vida como escravos no Egito não era melhor.

Os hebreus caminhariam (duas vezes) por quarenta anos no deserto. O número **Quarenta** aparece muitas vezes na Bíblia e se refere a uma maturidade necessária para se atingir o verdadeiro conhecimento. É preciso estar preparado para chegar à terra prometida. Na verdade podemos acessá-la a qualquer momento, mas para sustentá-la é necessário preparo.

Sair do mundo da escravidão significa mergulhar em um mundo desconhecido, para uma travessia muito longa e difícil, e somente com propósito e determinação podemos atravessar este deserto.

TRANSPONDO OS MAIORES OBSTÁCULOS

Dentre uma sabedoria tão vasta, como esta que viemos estudando, qual seria o segredo especialmente valioso, somente revelado para aquele que se compromete realmente com o caminho? Quais seriam os ensinamentos secretos cabalísticos, aqueles que vêm sendo transmitidos sempre oralmente, de mestre para discípulo, há vários milênios?

Um segredo assim tão especial só poderia ter relação com uma questão-chave para os seres humanos. Aquilo que mexe fundo com cada um de nós. Um último e necessário obstáculo com o qual teremos que nos deparar em nossas vidas: o fim de nossa existência no mundo físico.

Nossa vida é marcada por obstáculos, confrontos que começam em nossa primeira respiração e nos acompanham até o nosso último suspiro. Durante todo este percurso todos sabemos que existe um último obstáculo a nossa espera. Um confronto inerente a todo e qualquer ser vivo. Como uma sombra que nos acompanha, ele está sempre por perto. E este pensamento nos traz muito medo e tira alegria de nossas vidas.

Mas não somos apenas nós, seres humanos, que temos medo deste último confronto. A grande maioria dos seres vivos tem medo dele. De certa forma, até as árvores carregam este medo. Mas não há como aceitar o início e negar o fim. Se não existisse um, não existiria o outro. São dois pólos opostos de uma mesma energia. Um precisa do outro.

Porém, a maior tragédia não é exatamente o fim de nossa existência física. É sim, quando ainda há oportunidade, e nós não a aproveitamos, sempre adiando para um dia seguinte.

Entender plenamente a morte é trazer consciência à vida, tornando-a intensa e radiante. Existe, no entanto, uma outra opção: o medo. Embora seja parte de nosso sistema instintivo, o medo não ajuda. Nosso medo está intimamente relacionado a uma frustração, não exatamente pelo fato de morrermos, mas por imaginar que nossa existência seja desprovida de qualquer significado. Pensamos então: que falta faríamos para o mundo?

O psicólogo Carl Yung, em "Um Homem Moderno à Procura de uma Alma", cita o poder devastador de uma vida não significativa. Ele diagnostica o problema de grande parte de seus pacientes não como neurose, mas como resultante da falta de sentido de suas vidas vazias. Uma neurose geral de nossa época.

Talvez não seja realmente da morte o nosso grande medo. Talvez seja muito mais assustador pensar que tenhamos vivido sem ter descoberto o que é a vida. Como se antes de dormir fizéssemos uma reflexão da intensidade com que vivemos aquele dia e percebêssemos que aquele foi apenas um dia a mais, ou melhor, um dia a menos.

Quando sonhamos, nosso sonho se parece tão ou mais real do que a realidade quando estamos acordados. De repente acordamos, e aí pensamos: isto não era real. Agora sim estou vivendo o mundo real. Mas este mundo real em que tivemos também não pode ser uma espécie de sonho? Ao acabar não pode vir à tona a mesma sensação que temos ao acordar de um sonho?

De certa forma, não existe o estar sonhando ou o estar acordado. O que existe é estarmos focados em uma ou outra dimensão. Quando sonhamos, estamos em uma dimensão. Quando acordamos, passamos a habitar outra dimensão. E quando abandonamos nosso corpo, também nos dirigimos a uma outra dimensão.

O que é grave nisto tudo é que a grande maioria das pessoas escolhe passar a vida dormindo. Porque a ausência de consciência é um grande sono. Passar a vida se lamentando, falando mal dos outros, agindo de maneira reativa, enxergando apenas o mundo dos 10% como se fosse a totalidade, é deixar passar a oportunidade. Uma grande oportunidade que é a vida.

A presença deste último obstáculo tem então uma função. Funciona como um lembrete, no qual está escrito: "Você está aproveitando esta oportunidade?".

E é plenamente possível recebê-lo sem medo, de maneira contemplativa. Os iogues chamam este estado de mahasamadhi. A derradeira vez que um iogue abandona conscientemente seu corpo.

E foi assim que um grande mestre iogue do século XX, Paramahansa Yogananda, escolheu, aos 58 anos de idade, se despedir deste mundo. Durante uma festa em sua homenagem na Califórnia, Estados Unidos, realizando o desfecho de uma vida realmente significativa, para ele e para milhares de seguidores, sentou-se e entrou em profunda meditação. A última meditação.

Mas sua existência, recheada de situações miraculosas, não se encerraria aí. Conforme descrito no livro que relata a história de sua vida, "Autobiografia de um Yogue", mesmo vinte dias após a sua morte, o corpo de Yogananda não apresentava qualquer traço de decomposição.

Yogananda conheceu a tetra prometida em vida, ainda muito jovem. Percebeu muito cedo que o domínio do espaço era uma ilusão passageira e se dedicou à oportunidade de viver o tempo. Chegou um momento em que ele já tinha conhecido os maiores mistérios desta vida, já tinha influenciado e preparado muitas pessoas para dar prosseguimento a seu trabalho e, assim, realizou sua passagem, da maneira que ele sempre havia anunciado, com tranqüilidade e leveza.

Como Yogananda, Isaac Luria, sábio cabalista que viveu no século XVI, também deixou uma mensagem especial para o nosso mundo. Luria foi um grande mestre de uma época e lugar muito especiais na história da cabala. Aos 38 anos, ele adoeceu de forma súbita e, sabendo que chegara sua hora de partir, chamou os discípulos e recitou a sagrada oração "Shemá". Para surpresa de seus discípulos, ele não completou a oração.

Luria foi um justo, o que na cabala corresponde a um ser que atingiu a iluminação. Não terminar a oração era uma forma de espantar qualquer traço de vaidade. E Luria teve uma vida muito significativa. Até mesmo o seu último suspiro foi intenso e profundo.

Um mestre cabalista possui profundo grau de conhecimento sobre a essência da vida. Possui também ferramentas que lhe permitem realizar curas inexplicáveis pela ciência, e por isso denominadas milagres, já que ele atua

em um mundo de totalidade, muito mais abrangente que o mundo dos 10% aparentes.

No entanto, o mais precioso segredo cabalístico não se encontra em nenhuma destas técnicas de cura ou milagres. O maior dos segredos vem resgatar aquilo que traz significado e alegria para nossas vidas: nossa auto-realização.

A REALIZAÇÃO DE UMA VIDA SIGNIFICATIVA

Diferentemente do que a propaganda leva-nos a acreditar, o processo autêntico de realização não vem através de conquistas exteriores, fama ou riqueza. A verdadeira realização, aquela que vem acompanhada de saúde e bem-estar, brota de dentro de nós mesmos.

Um grande mestre da escola chassídica, Rebe Yossef Yitchak, também conhecido como o Rebe Anterior, ensinava que as coisas mais necessárias na vida são inversamente proporcionais ao seu custo.

Ele dizia que uma jóia de ouro com diamantes pode valer mais do que muitas casas e obviamente não é nada essencial à manutenção da vida. Uma habitação já é algo muito mais importante, e com valor inferior ao das melhores jóias. Já a comida é essencial e, por isso, é muito mais acessível que os itens descritos anteriormente. Ainda mais essencial que a comida é a água, e conseqüentemente é a mais barata de todos os itens. Agora, o mais essencial de tudo, aquilo de que não podemos prescindir nem por cinco minutos, é o ar. E este é gratuito.

Assim também acontece com as pessoas. Faça uma breve lista das pessoas mais felizes que você conhece. Pronto? Bem, em 99% dos casos elas não são as mais ricas, as mais lindas, nem as mais famosas. Provavelmente, as pessoas mais felizes que você conhece são as mais generosas e que mais compartilham. Aquelas que se preocupam com os outros. Elas não tentam adquirir a felicidade. Elas encontram a felicidade como consequência de um modo de viver.

Uma história muito interessante é a do sueco Alfred Nobel, que era químico e fez fortuna ao inventar novos explosivos. Um dia seu irmão morreu e um jornal publicou, por engano, o obituário de Alfred. No obituário ele era identificado como o homem que fizera fortuna ampliando a capacidade de destruição dos exércitos.

Nobel ficou chocado ao pensar que iria ser lembrado como o mercador da destruição. A partir deste momento ele resolveu modificar 180 graus o rumo de sua vida e passou a usar sua fortuna para criar o prêmio Nobel, homenageando as conquistas científicas, artísticas e literárias benéficas à Humanidade. E ele acabou sendo lembrado por isto, e não pelos seus explosivos.

Foi no final de sua vida que Nobel descobriu o antídoto para o medo, aprendendo a aproveitar a grande oportunidade que é a vida, vivendo-a de forma realmente significativa.

Mas quando vivemos apenas no mundo da aparência, encoberto pelas cascas, imbuídos do desejo de receber só para nós e pelo comportamento reativo, começamos a sentir muito medo. Medo que acaba se traduzindo em

desequilíbrios psicológicos, doenças físicas e um pânico total a respeito da idéia da morte.

No entanto, quando vivemos a vida intensamente, desejando receber e compartilhar tudo o que nos for possível, de maneira contemplativa e guiados por um propósito, este medo desaparece por completo e é substituído por uma enorme confiança.

Esta confiança amadurece dentro da gente até que se transforma em certeza. Uma certeza que transcende os limites da lógica e torna possível toda e qualquer realização pessoal.

Pode ser a cura de uma doença diagnosticada como incurável. Ou a saída de uma trágica situação financeira. Ou mesmo o encontro de um grande amor.

Pois nós sabemos que não existe realização segmentada. Se uma pessoa é muito bem-sucedida profissional e financeiramente, mas sua vida afetiva e familiar é um caos, ela está muito longe de ser uma pessoa realizada. Se uma outra pessoa está muito feliz em seu casamento, vive rodeada de amigos, mas está sempre envolvida com dívidas e dificuldades em sua sobrevivência, esta também não consegue se realizar.

Assim sendo, a verdadeira realização, aquela que envolve todas as dimensões da árvore da vida, exige acima de tudo equilíbrio. Sucesso profissional, afetivo, financeiro, material e espiritual. E isto tudo está ao alcance de todos nós. Demanda, em última instância, um grande desejo de receber e compartilhar a inesgotável luz emanada pelo mundo infinito.

O MESTRE DA CELEBRAÇÃO: BAAL SHEM TOV

A história da vida de Israel Baal Shem Tov é cercada pelo mistério. Como o fundador do movimento conhecido como Chassidismo, muitas lendas cresceram em torno dele e é difícil precisar o que realmente é fato histórico.

Baal Shem Tov nasceu na Ucrânia e seus pais faleceram quando ele era ainda uma criança muito pequena. O menino foi criado pela comunidade e recebeu a mesma educação das crianças ao seu redor, mas era diferente delas. Quando adolescente, lhe foi dado um trabalho como guarda na sinagoga local, onde teve a oportunidade de aprofundar seus estudos e, de forma secreta, se iniciar nos mistérios da cabala.

Acabou casando-se com a filha do Rabino, mas devido à forte resistência de seu cunhado, que não aceitava a união, mudou-se com a esposa para as montanhas, onde meditou por vários anos.

Finalmente, aos 36 anos, no ano de 1734, revelou-se ao mundo. Seu cunhado, que antes o desaprovava, reconheceu sua santidade e tornou-se o seu primeiro discípulo. Baal Shem Tov tinha poderes de cura impressionantes e atraiu multidões de seguidores em busca de curas e bênçãos.

Ele enfatizou todo o seu trabalho na entrega ao "aqui e agora", através da alegria da celebração do divino pela oração, pelo canto e pela dança. Baal Shem Tov trouxe grandes inovações ao pensamento de sua época, destacando que o entusiasmo, muito mais que o sofrimento, era o caminho para o homem se unir à dimensão do sagrado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os ensinamentos abordados neste livro são base fundamental de uma sabedoria de milhares de anos.

É realmente incrível que um conhecimento tão precioso tenha resistido a tantas guerras, revoluções, queda e ascensão de impérios, modificações da natureza e mesmo a uma imensa modernização de nosso mundo. E isto não pode ser por acaso. Somente uma sabedoria muito fundamentada poderia resistir ao tempo.

Esta é uma sabedoria essencialmente prática, e por isso precisa ser experimentada. E a experiência se inicia pela observação constante de nós mesmos:

- ◆ observar se nos comportamos de maneira contemplativa ou reativa;
- ◆ observar a qualidade das palavras que proferimos e escutamos;
- ◆ observar qual o desdobramento de cada desejo nosso. Se desejamos receber para compartilhar ou somente para nós mesmos.

Em um movimento que parte de dentro para fora, a prática da cabala traz acima de tudo o entendimento de que somos causa e não efeito de tudo aquilo que nos acontece.

Existem muitas conexões que, se realizadas com entendimento, ajudam muito a lembrarmos de nós mesmos e do que estamos fazendo aqui e agora.

São muitas as meditações disponíveis e é fundamental que possamos praticá-las, pois não conseguimos acessar o mundo dos 100% apenas pela via intelectual.

E, finalmente, é importante ressaltar que o cabalista precisa da referência de um grupo. É muito fácil cair no esquecimento quando estamos sozinhos. Precisamos estudar juntos e lembrar uns aos outros que temos um propósito maior nessa existência. Você pode conhecer o nosso grupo através do endereço na internet: <http://www.portaldacabala.com.br/>

Mas não esqueça! Estes ensinamentos precisam ser experimentados. Pratique-os e tenha certeza de que muita coisa em sua vida irá mudar. Existe uma dimensão de realização muito mais profunda do que a de reproduzir para dar continuidade à espécie.

Os apêndices finais são referências específicas de três importantes temas da sabedoria cabalística: a astrologia, a numerologia e a meditação.

Ian Mecler

ian@mecler.com.br

APÊNDICE 1 - ASTROLOGIA CABALÍSTICA



Existe uma questão fundamental do pensamento cabalístico: entre o espaço e o tempo, escolha o tempo

ESPAÇO X TEMPO

Para compreender o significado da astrologia cabalística, precisamos primeiramente entender duas variáveis que regem toda a nossa existência física: Espaço e Tempo.

Se viermos a observar a primeira menção de santificação na Bíblia, veremos que ela aparece não em relação a um objeto do espaço: um altar, um rio, ou uma montanha, mas, sim, na santificação de um objeto do tempo: o sétimo dia. Logo no início da Bíblia encontramos: "E farás do sétimo dia um dia santificado".

O cabalista sabe que a Bíblia é um livro divino, mas totalmente codificado. E o primeiro código implícito nesta frase é que, no pensamento cabalístico, o tempo é mais importante que o espaço.

A maioria de nós trabalha em consideração às coisas do espaço. Utilizando grande parte de nossa energia para o trabalho, buscamos melhores condições que nos permitam comprar uma casa melhor, dar maior segurança à nossa família e adquirir todos os aparatos tecnológicos que a vida moderna nos propicia. Pagamos tudo isto com o nosso tempo, que se torna cada vez mais escasso.

O tempo, por sua vez, possui características bem diferentes do espaço. Cada um de nós ocupa com exclusividade uma porção de espaço. Dois corpos não ocupam um mesmo espaço. Todavia, ninguém possui o tempo. Não há momento em que eu o possua exclusivamente. Jamais conseguimos dominar o tempo. Mesmo o homem mais rico e poderoso do mundo sucumbirá ao tempo.

Depositamos assim as frustrações com a nossa fragilidade em relação ao tempo na obsessão da posse, no domínio do espaço. Mas, enquanto o homem domina o espaço, o tempo domina o homem.

Pois é diante deste dilema que surgem as fendas no tempo. A primeira delas é o sétimo dia que, não por acaso, todas as tradições adotaram. Como um grande presente do tempo, passamos a celebrar um dia para romper com o processo robotizado de trabalhar e consumir. Então neste dia nos é oferecida uma possibilidade adicional de entrega à alma e ao corpo. Um dia para sorrir, festejar, amar, meditar, estar com a família e os amigos. Enfim, um dia para recarregar nossas almas e ter a oportunidade de começar tudo de novo.

Mas existem outras importantes fendas no tempo. E é aí que começamos a compreender a astrologia cabalística. Com um enfoque distinto da astrologia tradicional, em que procuramos responder as perguntas de nossa alma através de nosso mapa natal, no enfoque cabalístico o direcionamento está nas conexões que fazemos todos os meses. Assim, a cada mês nos conectamos com o que há de melhor naquela energia vigente, para podermos gradativamente nos tornar seres humanos mais completos e realizados.

As 12 qualidades de energia representadas pelos 12 signos representam, na verdade, 12 partes de um ser maior, uno. Algo que só acontece na união de muitas partes, jamais na separação.

O ensinamento da astrologia cabalística é baseado nas diferentes qualidades de energia representadas pelas 22 letras hebraicas. Estas letras possuem uma correspondência direta com todas as coisas que existem.

São divididas em três grupos:

- ◆ **3 Letras Mães** - Representam os quatro elementos primordiais (água, ar, fogo e terra).
- ◆ **12 Letras Constelações** — Representam cada uma das 12 diferentes constelações.
- ◆ **7 Letras Planetas** — Representam cada um dos sete principais planetas mais próximos.

A seguir apresentaremos uma breve referência dos quatro principais elementos, representados pelas letras mães, e as 12 conexões disponíveis a cada mês, representadas pelas constelações e planetas.

OS QUATRO ELEMENTOS

Os quatro elementos primordiais, Fogo, Ar, Água e Terra, estão associados a tudo que existe no mundo material, e assim sendo, cada um dos 12 signos é relacionado com um destes quatro elementos.

O Fogo - Intuição (Letra Shin) ♃

O elemento Fogo está associado ao espírito, à fé, ao entusiasmo com que nos apaixonamos pela vida. É o puro prazer da expansão em busca de um significado. A energia dos signos de Fogo está relacionada à vitalidade, à espontaneidade, à alegria de viver e a uma confiança quase infantil no destino.

Os Signos de Fogo são:

Áries ♈

Leão ♌

Sagitário ♐

Ar - Pensamento (Letra Alef) ♂

Distanciado da natureza instintiva, relaciona-se com a capacidade de distinguir as coisas e relacionar as experiências através do desenvolvimento da mente e do raciocínio. Através do Ar, somos capazes de comunicar a nossa experiência. A energia disponibilizada pelos signos de Ar é conhecida por um potencial mental, relacionai e de comunicação.

Os signos de Ar são:

Gêmeos ♊

Libra ♎

Aquário ♒

A Água - Sentimento (Letra Mem) ♀

O elemento Água está relacionado diretamente ao mundo do inconsciente, ensinando-nos sobre a subjetividade emocional. É indispensável para o ser humano, mas seu excesso costuma trazer diversos distúrbios psíquicos. A energia dos signos de Água é conhecida pelo seu potencial emocional, de transformação e transcendência.

Os signos de Água são:

Câncer ♋

Escorpião ♏

Peixes ♐

A Terra - Sensação (Alef, Mem e Shin combinadas) אשמא

O elemento Terra representa o mundo dos sentidos físicos e dos objetos com os quais nos relacionamos. É a Terra que dá forma e confere solidez e estrutura a tudo o que existe. Os Signos de Terra liberam uma energia de contato com a realidade do mundo material. Eles encontram na paciência e perseverança suas principais características. Os Signos de Terra são:

Touro ♉

Virgem ♍

Capricórnio ♐

UMA IMPORTANTE CONEXÃO A CADA MÊS

É um costume entre os cabalistas de todo o mundo celebrar uma meditação especial na entrada de cada lua nova. Esta é uma oportunidade de nos conectarmos à energia do signo que se apresenta e adquirir as melhores qualidades daquele padrão de energia. Neste momento plantamos a semente de todo um mês e uma conexão adequada gera frutos por todo aquele período.

A seguir apresentaremos cada um dos 12 signos com seus respectivos quadros de letras para meditação. Apresentamos também uma tabela com a data de entrada de cada lua nova nos próximos anos, para que você possa sempre realizar esta meditação.

A meditação consiste em visualizar por alguns minutos as duas letras relacionadas ao mês vigente, respirando com atenção e se permitindo receber as vibrações emanadas pelas mesmas. Esta meditação pode e deve ser estendida a todos os dias daquele mês. Lembre-se, no entanto, de que o mês cabalista começa e termina a cada mudança de lua nova.

1 - ÁRIES

A energia de Áries está associada à impulsividade. O aspecto positivo desta energia se relaciona a uma maior possibilidade de se iniciar novos empreendimentos. O aspecto negativo refere-se a uma acentuação do comportamento reativo, característico do carneiro animal.

A letra Dalet está associada ao regente de Aries, Marte, planeta da luta, e representa o desejo de receber. Algumas religiões condenam o desejo de receber. O pensamento cabalístico não funciona desta maneira. Você não pode dar o que não tem. Primeiro é necessário abrir espaço para receber, para então, tendo alguma coisa para dividir, compartilhar.

A letra Hei é associada a Áries. É relacionada ao pensamento e à comunicação através da consciência. A meditação nestas letras ajuda a conter nossa reatividade, ampliando também nossa capacidade de iniciar novos empreendimentos.



HEI DALET

Lua Nova em: 30/03/06, 20/03/07, 06/04/08, 26/03/09, 16/03/10.

2 - TOURO

A energia de Touro é relacionada à busca de segurança e harmonia. Após o impulso inicial representado por Áries, é chegada a hora de se criar um porto seguro. O aspecto positivo desta energia se relaciona à beleza e à força de equilíbrio. O aspecto de correção refere-se a um possível comportamento superficial. O taurino muitas vezes prefere não se aprofundar a deixar a casa cair.

A letra Vav é associada ao signo de Touro e representa o equilíbrio de nossa alma emocional.

A letra Pei representa Vênus, regente de Touro, e no corpo é relacionada à boca. A meditação nestas letras aprimora a beleza em nossa capacidade de se expressar e promove uma sensação de harmonia corporal.



VAV PEI

Lua Nova em: 29/04/06, 19/04/07, 06/05/08, 25/04/09, 15/04/10

3 - GÊMEOS

Gêmeos se relaciona a uma percepção mental do mundo, que jamais pode ser obtida por uma mente confusa ou agitada. Possui um aspecto muito favorável para se iniciar novos estudos e relacionamentos. Durante este mês devemos ter uma atenção especial em manter nosso foco naquilo que desejamos, já que o geminiano se interessa facilmente pelas coisas, mas também se desinteressa com a mesma facilidade.

A letra Resh é associada a Mercúrio, regente de Gêmeos. Ela é associada à serenidade, uma vez que somente uma mente serena pode perceber o mundo a sua volta com clareza e profundidade.

A letra Zain é associada a Gêmeos e tem a propriedade de integrar os dois mundos: espiritual e físico. A meditação nestas letras ajuda a acalmar a mente e combater a estagnação.



ZAIN RESH

Lua Nova em: 28/05/06, 18/05/07, 04/06/08, 24/05/09, 14/05/10.

4 - CÂNCER

O signo de Câncer tem forte relação com a emoção e com a família. No primeiro signo, Aries, surgiu o impulso. No segundo, Touro, a necessidade de segurança e harmonia. No terceiro, Gêmeos, a busca de estudos e relações. Neste quarto signo surge a necessidade de se criar uma estrutura familiar. Isto não necessariamente implica em casamento e filhos, já que nossa verdadeira família é baseada muito mais em amor do que em laços sanguíneos.

O aspecto negativo, que necessita atenção, se relaciona ao uso de álcool e drogas em geral que podem "parecer" facilitadores para a expressão emocional.

A letra Chet representa o signo de câncer e indica o casamento de uma letra Vav (homem) com uma letra Zain (mulher). Observe a forma da letra Chet e verifique que ela é formada por uma letra Vav e uma letra Zain.

A letra Tav representa a Lua, planeta regente de Câncer, e significa, em hebraico, sinal. E a lua é mesmo um importante sinalizador para os movimentos das marés, para a agricultura e também para o calendário cabalístico. A Meditação nestas letras promove uma maior abertura emocional.



TAV CHET

Lua Nova em: 27/06/06, 17/06/07, 04/07/08, 23/06/09, 13/06/10.

5 - LEÃO

O leonino carrega uma luz muito grande e esse brilho costuma exercer um certo fascínio nas pessoas. Como tudo tem seu aspecto negativo, o leonino (e todos nós no mês de Leão) precisa ter atenção redobrada quanto a sua vaidade e quanto ao desejo de receber só para si.

A letra Teth está relacionada ao signo de Leão e ao ocultamento da luz como o de um novo ser na barriga da mãe. O próprio formato da letra sugere uma gravidez. O valor numérico desta letra é nove, indicando os meses de gestação.

Caf representa o Sol, regente de Leão, e está associada à nossa capacidade de realizar nossos potenciais, energias que carregamos desde o nosso nascimento. É importante revelar nossos talentos, não para satisfazer a vaidade, mas para compartilhar com o mundo a beleza do processo criativo, que nos torna imagem e semelhança do criador. A Meditação nestas letras fortalece nossa criatividade.



TETH CAF

Lua Nova em: 26/07/06, 16/07/07, 02/08/08, 22/07/09, 12/07/10.

6- VIRGEM

O sexto signo, representado por Virgem, é associado. à crítica. Dentro do enfoque cabalístico, a transformação é uma outra palavra-chave, já que a crítica é algo necessário e que precede a transformação. O aspecto negativo é a crítica. indiscriminada a tudo e a todos, ou seja, o próprio Lashon Hará (maledicência).

A letra Yud, associada ao signo de Virgem, é, de acordo com o Zohar, a letra com a maior concentração de energia. Ela é a única letra suspensa, vencendo a energia da gravidade e, portanto, com maior liberdade dentro do mundo físico. Por ser suspensa, ela é menos vulnerável às energias negativas, representando por isso a purificação que deveria preceder qualquer processo de transformação.

A letra Resh é associada a Mercúrio, regente de Virgem e também de Gêmeos. Ela indica a serenidade necessária para que possamos perceber o mundo a nossa volta. A meditação nestas letras promove nossa purificação.



YUD RESH

Lua Nova em: 25/08/06, 15/08/07, 01/09/08, 21/08/09, 11/08/10.

7 - LIBRA

No calendário cabalístico, o ano novo é celebrado no sétimo mês, exatamente no mês de Libra. O signo de Libra é caracterizado por seu enorme potencial de relacionamento. Os librianos costumam se relacionar de maneira muito harmônica com as pessoas.

O cuidado que deve ser tomado diante da energia de libra é de se evitar a superficialidade, pois a facilidade para iniciar um relacionamento não é a mesma para aprofundá-lo.

Lamed é a letra correspondente a Libra e é a letra que mais se eleva. É associada à virtude do relacionamento interpessoal, algo que não se obtém pela leitura de livros, mas somente no contato com o outro.

A letra Pei é relacionada à Vênus, regente de Libra e de Touro, e no corpo é relacionada à boca. A meditação nestas letras aprimora, portanto, nossa capacidade de nos relacionar com as pessoas.



LAMED PEI

Lua Nova em: 24/09/06, 14/09/07, 01/10/08, 20/09/09, 10/09/10.

8 - ESCORPIÃO

A energia de Escorpião está associada à capacidade de transformação, mas de uma maneira diferente de Virgem. A virtude relacionada à transformação necessária do Escorpião é a humildade, um movimento interior, de abandono da vaidade, e que permite o início do movimento transformador.

Este movimento interior possui no ressentimento uma perigosa contrapartida, e deve-se atentar muito para este sentimento durante este período.

Fala-se muito da sexualidade relacionada a este signo, uma vez que o ato sexual, quando realizado de maneira intensa e completa, possibilita o acesso a um tipo de energia muito elevada e transformadora.

A letra relacionada a este signo é Nun, associada à humildade, e primeira ferramenta de combate ao ego. A forma da letra sugere um servo curvado com uma coroa. Eis o verdadeiro nobre. Aquele que se curva.

A letra Dalet está associada ao regente de escorpião e também de áries: Marte. Planeta da luta e que representa o desejo de receber. A meditação nestas letras ajuda a atingirmos esta que é uma das mais importantes virtudes: a humildade.



NUN DALET

Lua Nova em: 23/10/06, 13/10/07, 30/10/08, 18/11/09, 08/11/10.

9- SAGITÁRIO

Sagitário é o signo da busca. Busca de conhecimentos, lugares e pessoas.

Uma qualidade de energia excelente para se cortar qualquer tipo de estagnação de sua vida. O perigo é se dedicar demasiadamente à busca e acabar se esquecendo de viver o presente.

A letra Samech, associada a Sagitário, fala da relação do homem com o tempo. Tem a forma de uma aliança, representando o pacto e a necessidade de se optar por estar dentro ou fora dele.

A letra Guímel é associada a Júpiter, regente de Sagitário, e representa o desejo de compartilhar. Existe um aspecto que devemos ter muita atenção em relação a Guímel. Um grande desafio: compartilhar sem necessitar de qualquer reconhecimento. A meditação nestas letras favorece o entendimento dos ciclos do tempo em sua vida e corta a estagnação.



GUIMEL SAMECH

Lua Nova em: 22/11/06, 11/11/07, 28/11/08, 18/11/09, 08/11/10.

10 - CAPRICÓRNIO

O signo de Capricórnio é associado ao trabalho e à realização profissional, ou seja, à necessidade de se produzir algo para a sociedade. Por ser regido pelo planeta Saturno, os movimentos dos capricornianos costumam ser firmes, mas não muito rápidos. O aspecto negativo relacionado a este signo está no acúmulo da raiva, e devemos ter muita atenção a este sentimento no mês.

A letra que representa este signo é Ayin, que, em hebraico, significa olho. É um sentido de grande poder, com grande capacidade de abrir a consciência, e é exatamente o que fazemos quando meditamos contemplando as letras. Por outro lado, é um sentido muito vulnerável à contra-inteligência, já que é também pelo olhar que se ativa a cobiça.

O planeta que rege Capricórnio é Saturno, representado pela letra Beit. É esta a letra que marca o início do processo da criação, uma vez que a Torá começa com a letra Beit (Bereshit). A meditação nestas letras reforça nossa capacidade de realização.



BEIT AYIN

Lua Nova em: 22/12/06, 10/12/07, 28/12/08, 18/12/09, 08/12/10.

11 - AQUÁRIO

A vibração emanada pela energia de Aquário indica a necessidade do homem de definir conceitos que estabeleçam a verdade para a sua existência. O aquariano precisa ter uma verdade formulada, ainda que só ele reconheça esta verdade. Por esta razão é muito perigoso ao aquariano viver isolado das pessoas. Porque ele precisa delas para estabelecer uma verdade mais coletiva e menos individual.

A letra relacionada a Aquário é Tsade, que significa, em hebraico, justiça. Dentro da cabala, o justo (Tsadik) é semelhante ao iluminado no budismo ou ao santo no catolicismo.

Na astrologia cabalística, o planeta que rege Aquário é o mesmo de Capricórnio, Saturno, representado pela letra Beit e também pela virtude da sabedoria. A meditação nestas letras potencializa a percepção da justiça em tudo o que acontece à nossa volta.



BEIT TSADE

Lua Nova em: 30/01/06, 20/01/07, 08/01/08, 26/01/09, 16/01/10.

12 - PEIXES

Peixes é o último dos signos e o que possui a maior capacidade de transcendência. A energia positiva de Kuf atinge uma imensa capacidade de alegrar as pessoas. A negativa atinge níveis acentuados de depressão.

A letra associada a Peixes é Kuf. O significado desta letra está diretamente relacionado ao significado do signo de Peixes. Aponta para uma capacidade de transcender o aparente, atingindo tanto o mundo mais elevado quanto o mundo inferior.

A letra Guímel é associada a Júpiter, regente de Peixes e Sagitário, e representa o desejo de compartilhar. Durante o período da lua de Peixes devemos prestar muita atenção no quanto compartilhamos tudo aquilo que recebemos. A meditação nestas letras ajuda a despertar nossa transcendência através da saída dos limites de nosso ego.



GUIMEL KUF

Lua Nova em: 01/03/06, 19/02/07, 07/02/08, 08/03/08*, 25/02/09.

*Neste ano há o mês de Adar I e Adar II.

APÊNDICE 2 - NUMEROLOGIA



Através desta numerologia, a Bíblia pode toda ser convertida em números, e muitos e incríveis códigos são obtidos a partir desta técnica

A NUMEROLOGIA E OS CÓDIGOS DA BÍBLIA

A idéia de que o mistério da formação da materia pode ser codificado em letras é hoje plenamente aceita pela ciência, que se utiliza desta tecnologia para decifrar o DNA de todos os seres vivos. Os cientistas descobriram que toda a matéria é formada por micropartículas de energia, também denominadas elementos atômicos.

Os cabalistas já diziam isto há milhares de anos e dividiam estas partículas em 22 grupos, representados pelas 22 letras do alfabeto hebraico. Estas letras são um grande pilar do conhecimento da Cabala e ao conhecê-las profundamente desvendamos importantes códigos de nosso universo.

Na língua hebraica toda letra é associada a um número. Sendo assim, toda palavra possui um peso, um valor numérico. Esta técnica, amplamente utilizada pelos cabalistas, é chamada guematria. Um tipo de numerologia muito profunda e que revela os profundos segredos ocultos por trás de cada palavra.

Através desta numerologia, a Bíblia pode toda ser convertida em números, e muitos e incríveis códigos são obtidos a partir desta técnica.

Letra	Forma	Valor
Alef	א	1
Beit	ב	2
Guimel	ג	3
Dalet	ד	4
Hei	ה	5
Vav	ו	6
Zain	ז	7
Chet	ח	8
Teth	ט	9
Yud	י	10
Caf	כ	20

Letra	Forma	Valor
Lamed	ל	30
Mem	מ	40
Nun	נ	50
Samech	ס	60
Ayin	ע	70
Pei	פ	80
Tsade	צ	90
Kuf	ק	100
Resh	ר	200
Shin	ש	300
Tav	ת	400

A tabela acima contém as 22 letras hebraicas e seus respectivos valores numéricos. A partir deles toda palavra pode ser convertida em números.

Mas como funcionaria isto na prática? Vamos exemplificar utilizando a palavra Amém, sagrada confirmação utilizada ao final das orações em diversas religiões, e que contém um código profundo e nada aparente, obtido através de sua numerologia.

Amém: אָמֵן = Alef (1) + Mem (40) + Nun sofit (50) = 91.

Somando as três letras que formam a palavra Amém, de acordo com seus valores numéricos (o Nun sofit é uma variação da letra Nun), obtemos o valor 91. O mesmo valor será obtido quando somarmos as letras do nome de Deus no mundo físico (Adonai) com o nome de Deus no mundo infinito (Tetragrama).

Nome de Deus no mundo infinito (Tetragrama):

Tetragrama: יְהוָה = Yud(10)+Hei(5)+Vav(6)+Hei(5) = 26.

Nome de Deus no mundo físico (Adonai):

Adonai: אֲדֹנָי = Alef(1)+Dalet(4)+Nun(50) + Yud(10) = 65.

Perceba que somando os valores guemátricos dos dois nomes de Deus obtemos o mesmo valor da palavra Amém.

Tetragrama (26) + Adonai (65) = Amém (91)

Esta é a razão pela qual a palavra Amém carrega um alto valor energético, com poder para elevar nossas orações do mundo físico ao mundo infinito. Existem muitas codificações como esta em todo o texto da Bíblia, que, se somadas aos demais ensinamentos cabalísticos, nos permitem entender um significado muito além do aparente no texto.

APÊNDICE 3 – OS 72 NOMES DE DEUS



A meditação dos 72 nomes de Deus auxilia em nossa libertação de um mundo escravo e limitado pelo aparente.

Veremos aqui como foram obtidos estes 72 nomes e como cada um deles possui uma diferente qualidade de energia.

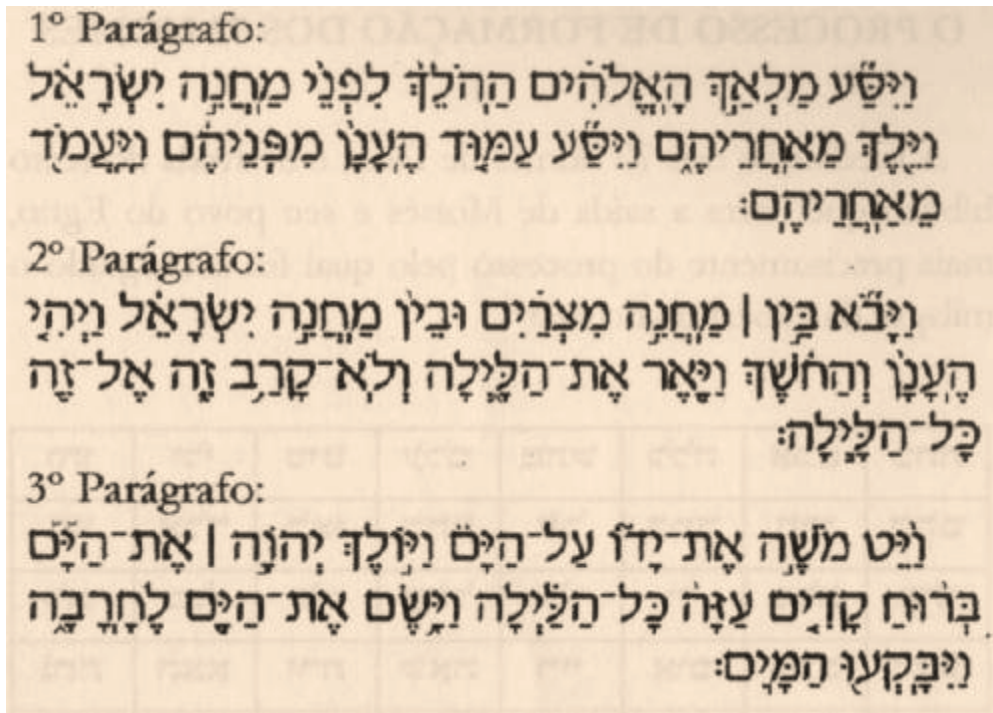
O PROCESSO DE FORMAÇÃO DOS 72 NOMES

A meditação dos 72 nomes de Deus é derivada do texto bíblico que narra a saída de Moisés e seu povo do Egito, mais precisamente do processo pelo qual foi conseguido o milagre da "abertura do mar".

וזהו	יחי	סיט	עלם	מוהש	ללה	אכא	כהת
הוי	אלד	לאו	ההע	יזל	במה	הרי	הקם
לאו	כלי	לזו	פהל	זלך	י	מלה	וזהו
נתה	האא	ירת	שאה	רי	אום	לכב	ושש
יוזו	להז	כוק	מנד	אני	וזעם	רהע	יז
ההה	מיכ	וול	יכה	סאל	ערי	עשל	ביה
וזהו	דני	הוזש	עמם	ננא	נית	מבה	פוי
נמם	ייל	הרוז	מצר	ומב	יהה	עזו	מוזי
דמב	מזק	איע	וזבו	ראה	יכמו	היי	מוכ

A tabela dos 72 nomes foi obtida pela permutação de três parágrafos desta passagem, e foi a ferramenta utilizada por Moisés para realizar aquele que teria sido o maior milagre já observado na história da humanidade. Existem muitos códigos subliminares que fogem do texto bíblico literal e que foram explicados na quinta parte deste livro.

A seguir são listados estes três parágrafos do trecho bíblico original.



É interessante observar que cada um desses três parágrafos possui exatamente 72 letras. Muito mais do que o texto literal, esses parágrafos contêm uma poderosa fórmula com o poder de realizar um grande milagre também em nossas vidas. Um milagre chamado libertação.

Cada um dos 72 nomes é obtido da seguinte forma:

1ª) 1ª letra do 1º parágrafo (י) +

72ª letra do 2º parágrafo (ה) +

1ª letra do 3º parágrafo (י).

O resultado consiste na seqüência **יהי**

2ª) 2ª letra do 1º parágrafo (י) +

71ª letra do 2º parágrafo (ל) +

2ª letra do 3º parágrafo (י).

O resultado consiste na seqüência לִי

3ª) 3ª letra do 1º parágrafo (ס) +

70ª letra do 2º parágrafo (י) +

3ª letra do 3º parágrafo (ט).

O resultado consiste na seqüência טִס.

A mesma fórmula é repetida 72 vezes, até que será formado o quadro completo dos 72 nomes de Deus. Para entender o processo pelo qual as 72 seqüências foram obtidas, é necessário que você fique atento ao fato de que na língua hebraica os textos são lidos da direita para a esquerda.

Nas próximas páginas apresentaremos de forma resumida o significado de cada um destes nomes sagrados.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
01	והו	ELEVAR-SE MESMO NOS MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS.
02	ילי	VENCER AS ENERGIAS DE CONFLITO EM RELACIONAMENTOS. CONVOCAR A FORÇA DA LUZ.
03	סיט	CRIAR UM ESCUDO DE PROTEÇÃO EM QUALQUER SITUAÇÃO.
04	עלם	ELIMINAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS.
05	מהש	ATRAIR A CURA E A SAÚDE.
06	ללה	CRIAR COMUNICAÇÃO COM OS MESTRES, TAMBÉM ATRAVÉS DOS SONHOS.
07	אכא	DESCOBRIR OS MISTÉRIOS DO UNIVERSO. TAMBÉM CRIAR PROTEÇÃO AO MUNDO MATERIAL.
08	כהת	AFASTAR AS ENERGIAS NEGATIVAS. ALIVIAR A PRESSÃO DO EGO.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
09	הזי	PARA DESPERTAR ALEGRIA E MISERICÓRDIA.
10	אלד	REMOVER O OLHAR NEGATIVO. TAMBÉM PARA PROTEÇÃO AO SONO.
11	לאו	PARA SUPERAR AS ENERGIAS NEGATIVAS ATRAVÉS DA LAPIDAÇÃO DO RECEPTOR.
12	ההע	ATRAIR ENERGIA DE AMOR E AFETO.
13	יזל	ENXERGAR A BELEZA E HARMONIA EM TUDO A SUA VOLTA.
14	מבה	COMBATER A GUERRA QUE SE DÁ FORA E DENTRO DE NÓS.
15	הרי	EVOCAR A VISÃO CRIATIVA.
16	הקם	TRAZER CORAGEM PARA ENFRENTAR UM PROBLEMA.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
17	לאו	COMBATER AS PERTURBAÇÕES EMOCIONAIS.
18	כלי	SINTONIZAR NOSSO RECEPTOR COM A VERDADE. FERTILIDADE.
19	לזו	AJUDAR NA CONCENTRAÇÃO PARA AS ORAÇÕES E OS ESTUDOS.
20	פהל	AFASTAR OS VÍCIOS E DESPERTAR O MELHOR DE NÓS.
21	זכך	COMBATER AS CATÁSTROFES. BUSCAR AS INFLUÊNCIAS ASTROLÓGICAS MAIS POSITIVAS.
22	יחי	CONECTAR COM OS MESTRES DA TRADIÇÃO. ATRAIR COMPANHIAS CONSTRUTIVAS.
23	מלה	A PROTEÇÃO PARA VIAGENS.
24	זזהו	AFASTAR A VIOLÊNCIA E A INVEJA.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
25	נְתִיבָה	EVOCAR AS ENERGIAS DOS ANJOS.
26	הַאֵל	TRAZER A ORDEM.
27	יְרֵת	FORTALECER NOSSO PARCEIRO INSEPARÁVEL E DESARTICULAR O EGO.
28	שְׂאֵבָה	ATRAIR BONS PARCEIROS NOS RELACIONAMENTOS. PRUDÊNCIA.
29	רֵי	CRIAR O ESTADO MEDITATIVO E COMBATER A REATIVIDADE.
30	אִוָּם	TRAZER ESPERANÇA NOS MOMENTOS DE MAIOR DESESPERO.
31	לִנְתָה	A CORAGEM E PERMANÊNCIA NO CAMINHO.
32	וְשֵׁר	ROMPER COM OS CICLOS DE REPETIÇÃO. TRAZER A JUSTIÇA.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
33	יחז	COMBATER OS NÚCLEOS SOMBRIOS.
34	להח	PACIFICAR OS RELACIONAMENTOS.
35	כוק	HARMONIZAR AS ENERGIAS SEXUAIS.
36	מזד	ROMPER COM OS ESPAÇOS DESTRUTIVOS.
37	אני	CONECTAR COM NOSSO EU VERDADEIRO, COM A ESSÊNCIA DE LUZ.
38	זעם	ELIMINAR O DESEJO DE RECEBER SÓ PARA SI.
39	רהע	PROTEÇÃO CONTRA OS ATAQUES. PERCEPÇÃO DA TOTALIDADE.
40	יז	INJETAR ALEGRIA E FORTALECER A PALAVRA POSITIVA. COMBATE O PÂNICO.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
41	ההה	EQUILIBRAR OS 3 PILARES DA ÁRVORE DA VIDA.
42	מיכ	PERCEBER A SEMENTE POR TRÁS DE CADA SITUAÇÃO.
43	וול	COLOCAR O PODER DO ESPÍRITO ACIMA DA MATÉRIA. COMBATER OS VÍCIOS.
44	ילה	TORNAR OS JULGAMENTOS MAIS BRANDOS.
45	סאל	ATRAIR PROSPERIDADE.
46	ערי	ELIMINAR A DÚVIDA.
47	עשל	REVELAR A DIVINDADE DO MUNDO.
48	מיה	OBSERVAR ALÉM DAS CASCAS.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
49	והו	REMOVER O SOFRIMENTO.
50	לני	TRAZER A CONSCIÊNCIA NA LUZ DO MUNDO INFINITO.
51	הוש	REMOVER A CULPA, PELA CONSCIÊNCIA E PELO ARREPENDIMENTO.
52	עמם	COMBATER O INIMIGO INTERNO.
53	נא	ESTIMULAR A CRIATIVIDADE. SEM A INTERFERÊNCIA DO EGO.
54	נית	AFASTAR O ANJO DA MORTE.
55	מבה	REALIZAR NOSSOS MAIORES PROPÓSITOS. FERTILIDADE
56	פוי	ELIMINAR A IDOLATRIA, INCLUINDO SENTIMENTOS NEGATIVOS COMO RAIVA E INVEJA.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
57	נמם	PURIFICAR A ALMA E COMBATER OS VÍCIOS.
58	ייל	SUPERAR A TRISTEZA E LHE PERMITIR SEGUIR ADIANTE. TAMBÉM PARA REMOVER AS CASCAS.
59	הרוז	RECONNECTAR COM A FONTE DE LUZ.
60	מצר	TRAZER FORÇA PARA ATRAVESSAR O DESERTO.
61	ומב	ATRAIR OS BONS RELACIONAMENTOS.
62	יתה	RESGATAR NOSSA GRATIDÃO.
63	ענו	FORTALECER A MAIS IMPORTANTE DAS VITUDES: A HUMILDADE.
64	מוזי	ENXERGAR O MAIS POSITIVO DE NÓS MESMOS.

SQ	NOME	MEDITA-SE NA SEQUÊNCIA PARA
65	דמב	DIMINUIR A CONFUSÃO MENTAL, ATRAVÉS DA DISCIPLINA.
66	מזק	A CURA DE DOENÇAS APARENTEMENTE INCURÁVEIS.
67	איע	ATRAVÉS DA PRESENÇA NO MOMENTO ATINGIR A IMORTALIDADE.
68	זבו	INTEGRAR A SEXUALIDADE E O APETIVO. CONEXÃO COM AS ALMAS DOS JUSTOS.
69	ראה	ABRIR A VISÃO ESPIRITUAL. TAMBÉM PARA ENCONTRAR OBJETOS PERDIDOS.
70	יטמ	PROMOVER A ORDEM NO MUNDO MATERIAL.
71	היי	ENXERGAR AS DEZ DIMENSÕES.
72	מום	PURIFICAÇÃO DAS 3 EXPRESSÕES DA ALMA: A PALAVRA, O PENSAMENTO E A AÇÃO.

BIBLIOGRAFIA

- ABRAHAM, Joshua Heschel. O Schabat. São Paulo: Perspectiva, 2000, original de 1951.
- ANÔNIMO. A Psicologia dos justos. São Paulo: Ed. e livraria Sêfer, 2003.
- ARROYO, Stephen. Astrologia, Psicologia e os quatro elementos. São Paulo: Pensamento.
- BARYLKO, Jayme. Luz da Cabaláh. Ed. Exodus, 1999.
- BEREZIN, Rifka. Iniciação ao Hebraico. São Paulo: Humanitas/ FFLCH/ USP, 2000.
- BONDER, Nilton. O segredo judaico de resolução de problemas. Rio de Janeiro: Imago, 1995.
- DAHLE, Rüdiger; THORWALD, Dethlefsen. A doença como caminho. São Paulo: Cultrix, 1983.
- EPSTEIN, Perle. Cabala - O Caminho da Mística Judaica. São Paulo: Pensamento, 1978.
- GLEISER, Marcelo. Retalhos cósmicos. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.
- GOLEMAN, Daniel. A mente meditativa. São Paulo: Ática, 1988.
- GRYLAK, Moshe. Reflexões sobre a Tora. São Paulo: Ed. e livraria Sêfer, 1988.
- GURDJIEFF, G. I. Gurdjieff fala a seus alunos. São Paulo: Pensamento, 1973.
- _. Encontros com Homens Notáveis.
- HASTINGS, Selina. Bíblia ilustrada. São Paulo: Ática, 1994.
- IOCHAI, Rabi Shimon Bar. Zohar. Copyright by Wal Cortinhas 5764-2004.
- KAPLAN, Arich. The Bahir illumination. Ed. Weiser, 1998.
- _. Sêfer Ietsirá, o livro da criação. São Paulo: Ed. e livraria Sêfer, 1990.
- LUZZATTO, Moshe Chain. O Caminho dos Justos. São Paulo: Ed. e livraria Sêfer, 1996.
- MELAMED, Meir Matzliah. Torá a lei de Moisés. São Paulo: Ed e livraria Sêfer.
- OSHO. The Book of Wisdom.
- _. O livro orange. São Paulo: Cultrix, 1980.
- _. Nem água, nem lua. São Paulo: Pensamento, 1975.
- _. O livro do homem. Ed. ícone, 1997.
- OUSPENSKY, PD. Fragmentos de um Ensino Desconhecido. São Paulo: Pensamento, 1995.
- PACUDA, Bachia Ibn. Os Deveres do Coração. São Paulo: Ed. e livraria Sêfer, 1996.
- RABI Yehuda Berg. O Poder da Cabala. Rio de Janeiro: Imago, 2001.
- RABINO Isaac Michaan. Palavras do Coração. Ed. Colei.
- RABINO Laibl Wolf. Cabalá Prática. Ed. Maayanot.
- RIBEIRO, Anna Maria da Costa. Conhecimentos de Astrologia. Ed. Hipocampo, 1986.
- YOGANANDA, Paramahansa. Autobiografia de um logue. Ed. Lotus do Saber, 1999.
- ZUKERWAR, Chaim David. As três dimensões da kabala. São Paulo: Ed. e livraria Sêfer, 1997.
- ZYLBERSZTAJN, Abram. As melhores piadas do humor judaico. Rio de Janeiro: Garamond, 2001.

O professor Ian Mecler dirige o Portal da Cabala (<http://www.portaldacabala.com.br/>) instituição que vem trazendo uma nova consciência de vida para milhares de pessoas.

Ian Mecler nasceu no Rio de Janeiro, em 8 de março de 1967. Aos 19 anos de idade, formou-se em Análise de Sistemas pela PUC-Rio e ainda com esta idade passou a atuar como professor do Departamento de Informática desta universidade. Um ano depois publicou o seu primeiro livro, sobre Lógica, que foi adotado como livro-texto na maioria das universidades brasileiras. Nesta mesma época fundou a Mecler Consultoria & Sistemas, empresa de consultoria referência, que atua no mercado de transportes há cerca de 20 anos.

Paralelamente a seu trabalho como analista de sistemas. ele formou-se em Astrologia e Terapia Corporal e passou a dedicar a sua vida ao estudo da Cabala.



Apoio Clube do E-book

<http://clubedoebook.blogspot.com/>

<http://clubedoebook.spaces.live.com/>

Informações do livro Impresso:

I.S.B.N.: 8574781878

Cód. Barras: 9788574781877

Altura: 23 cm.

Largura: 16 cm.

Profundidade: 1 cm.

Acabamento: Brochura

Edição: 1 / 2006

Idioma: Português

País de Origem: Brasil

Número de Páginas: 152