

# CAMINHANDO SOB A LUZ

---

49 passos para chegar espiritualmente pronto em Shavuot

ELIAHU BORTMAN

Autor: Eliahu Bortman

Revisão: Yehoshua Alexander e Clara Chalom

Projeto Gráfico e Diagramação: Denise Z. Zilbersztajn

Ilustração da capa: Ricardo Zaguer



1ª Edição

Israel, 5781

Permitida cópia parcial do livro para fins educacionais.

*Leilui Nishmat*

DOV BEN AVROHOM



TZIVYE BAT YAAKOV HACOHN



YISROEL BEN YEHUDA



CHANA BAT YEHUDA



YISROEL YOSSEF CHAIM BEN AVROHOM MEYER



TZVI BEN MOTEL



ELCHANAN BEN MOSHE



ITZCHAK BEN REFAEL



ITZCHAK BEN PINCHAS AVRAHAM





Cotia, Adar 5781.

Com grande alegria recebemos este livro sobre o trabalho especial que deve ser desenvolvido nos 49 dias entre Pessach e Shavuot.

Todos nós sabemos que esses são tempos próprios para refinar nossas Midot (traços de nosso caráter). Contudo, nossas emoções e nossos sentimentos são tão complexos e abrangentes que nos é difícil traçar um plano detalhado de trabalho.

Os dias de Sefirat Haomer especificam pequenas facetas de nossas Midot, de forma que cada dia é apropriado para aprimorar um detalhe de nosso caráter, a fim de chegar em Shavuot aptos para recebermos a revelação da Torá.

Este livro, compilado das aulas e mensagens de meu querido genro Rav Eliahu Bortman Shlita, traduz em uma linguagem clara e prática os pontos que devem ser trabalhados, e sem dúvida será de grande auxílio a todos aqueles que querem subir ao topo da escada que nos liga os Céus.

Com admiração

*Raphael Hemmah*



## Prefácio

---

Existe uma famosa pergunta, que o Rav Chaim Vital traz: Por que a Torá não ordena o yehudi a ter boas virtudes? A Torá tem seiscentos e treze mitzvot, mas em nenhum lugar está escrito que devemos ter *midot tovot* (por exemplo, ser humilde, não orgulhoso, ser calmo, não nervoso, etc.). Por que a Torá não ordena isso? Rav Chaim Vital responde que as *midot tovot* são a introdução de tudo, vindo antes até mesmo da própria Torá, como Chazal nos falam: *derech erez kadma latorá*, ou seja, antes de começar a falar sobre as seiscentos e treze mitzvot, devemos ter boas virtudes. Não adianta cumprir as mitzvot sendo uma pessoa ruim.

Sabemos que Sefirat Haomer é a introdução para o recebimento da Torá, em Shavuot. Contamos quarenta e nove dias, período em que devemos trabalhar justamente em melhorar nossas *midot*, nossas virtudes, para que possamos, no quinquagésimo dia (Shavuot), receber a Torá como se deve. De fato, trabalhamos sobre as *sfirot* (que, na verdade, são *midot*) nesses quarenta e nove dias: Chessed SheBeChessed, Gvurá SheBeChessed e assim por diante. Cada dia tem sua virtude específica, que o yehudi deve trabalhar e melhorar para chegar em Shavuot preparado para receber a Torá. O próprio Or Hachaim Hakadosh escreve (sobre a parashat Yitro) que uma das preparações mais básicas para chegar à Torá é a virtude da humildade. Como diz o passuk: *vaiachanu bamidbar*, “e descansaram no deserto”. O Or Hachaim explica que *midbar* é um lugar em que todos pisam, representando a virtude da humildade: só uma pessoa humilde consegue ter a Tora. De fato, Chazal falam, em Pirkei Avot, sobre as quarenta e oito aquisições necessárias antes do recebimento da Torá, e grande parte delas está ligada às *midot tovot*, boas virtudes. Sem isso, o indivíduo não consegue receber a Torá direito. Mesmo que ele estude Torá, as palavras da Torá não penetrarão em sua alma.

Este livro, escrito pelo meu grande amigo, Rav Eliahu Bortman, é a melhor preparação para a festa de Shavuot. Aquele que ler este livro e trabalhar sobre as suas *midot* certamente vivenciará o recebimento

da Torá em Shavuot de uma maneira totalmente diferente, como se estivesse recebendo a Torá novamente, vendo suas palavras sempre sob uma nova luz. Eu gostaria de dar uma brachá para o Rav Eliahu, para que este livro seja o primeiro de muitos, e que, *beezrat Hashem*, ele possa passar sua Torá para muitas pessoas. É um grande prazer tê-lo aqui, como rabino em nossa Kehilá, trabalhando e passando seus conhecimentos aos outros. Bzt”H, que Hakadosh Baruch Hu lhe dê e a toda a sua família somente coisas boas, nachat dos filhos, e que ele possa crescer cada vez mais no mundo da Torá, transmitindo os valores da Torá para o povo de Israel.

*Rav Yaakov Zilberman*

## *Introdução e Agradecimentos*

---

É possível analisar a passagem do tempo de algumas formas distintas.

Na antiguidade muitos acreditavam que o tempo era circular, e em algum ponto tudo voltaria a acontecer de novo. Outros viam o tempo como linear, seguindo adiante eternamente. Neste modo de observar o tempo qualquer lembrança do passado é apenas uma nostalgia, uma forma de relembrar calorosamente bons acontecimentos.

No Judaísmo podemos dizer que a maneira correta de considerar o tempo é um conjunto das anteriores; o tempo é na realidade espiral. De certa forma ele avança, porém ao mesmo tempo ele continua passando constantemente pelos mesmos pontos. As festas judaicas não são apenas uma lembrança nostálgica do passado. Nelas nós temos a oportunidade de reviver tudo o que se passou, toda a luz divina presente naquele momento específico da história. Em Pessach podemos nos conectar novamente com a criação do povo judeu e a liberdade alcançada, dando vida à primavera de um novo mundo, no qual o povo judeu está livre para se conectar com D'us. Em Shavuot revivenciamos o recebimento da Torá, tornando-o atual e real em um mundo moderno. Assim também em Chanuka, Purim e todas as outras festividades. Nelas podemos absorver as luzes divinas que se revelaram ao mundo.

Sfirat HaOmer não é diferente. Naqueles dias nos quais o povo judeu começou o seu caminho em direção ao Har Sinai, se purificando a cada dia e ficando apto para receber a Torá, nós também temos a oportunidade de abrir portas para nos envolver completamente com os valores da Torá. Para isso é preciso preparação e dedicação. Neste livro aprenderemos o que é necessário seguindo dois caminhos:

- 1- Pirkei Avot - Um estudo diário sobre as ferramentas necessárias para transformar a Torá em parte de nossa personalidade.
- 2- Sfirot - Aprenderemos diariamente sobre as sfirot que compõem o DNA da criação. Nelas veremos os diferentes aspectos da nefesh (alma) humana, aprendendo a trabalhá-los para receber a luz divina escondida na Torá.

Contam que o Rosh Yeshivá de Porat Yossef pediu aos seus alunos que transcrevessem seus shiurim para fazer deles um livro, porém ele pediu que deixassem de lado as ideias que já aparecem em outros livros, não sendo necessário reescrevê-las. Passaram-se algumas semanas e o rabino perguntou como estava indo a transcrição das aulas. Os alunos ficaram envergonhados, mas revelaram que quase todo o conteúdo dos shiurim podiam ser encontrados em outros livros, fazendo com que eles fossem irrelevantes... O rabino abriu um sorriso e explicou a eles: Certa vez um viajante se perdeu na floresta; ele não conseguia mais achar a trilha pela qual deveria viajar. As horas foram passando, o sol começou a se pôr e ele começou a ficar preocupado. Como saberia se estava no caminho certo? Depois de muito caminhar, o viajante começou a achar restos de acampamentos, fogueiras, lixo e sinais de que alguém havia passado por ali. Ao ver isso ele se tranquilizou, pois agora tinha certeza que estava no caminho certo. Quando estudamos Torá, concluiu o Rosh Yeshivá, não sabemos se estamos seguindo o caminho correto.

Será que estou entendendo corretamente o que estudo? Será que não estou “falsificando” a Torá?

Eu mesmo sempre me preocupei com isso. Mas agora que vocês me disseram que encontraram em outros livros tudo o que falei em meus shiurim, eu posso ficar calmo – agora sei que estou no caminho certo.

Este livro não traz novidades, no sentido de que tentei ao máximo me manter fiel à tradição judaica, aos seus valores e às suas ideias. A única novidade encontrada aqui é nas disposição das ideias, no modo de explicar e transmitir os conceitos da Torá.

Optei por seguir o caminho do Rambam e evitar trazer dentro do livro as fontes para cada ideia formulada. Para escrever este livro me baseei em diferentes livros e shiurim. Na parte de Pirkei Avot, além dos comentaristas clássicos, utilizei os shiurim do Rav Eyal Vered sobre Pirkei Avot, e também do livro do Rav Noach Weinberg, que trata justamente das ferramentas trazidas na Mishná de Pirkei Avot que estudaremos. Para a parte das Sfirot usei principalmente o livro do Rav Itschak Ginsburg sobre Sfirat HaOmer.

Gostaria de aproveitar aqui para agradecer àqueles que tornaram possível a publicação deste livro.

Os textos originais foram escritos em um grupo de whatsapp, no qual diariamente aprendíamos sobre os dias do Omer. Aqueles que se interessaram e incentivaram o estudo têm uma parte importante neste livro, pois sem eles, muito provavelmente, as ideias não teriam tomado uma forma clara e organizada.

Ao doador anônimo deste livro. Doadores anônimos merecem agradecimentos públicos! Gostaria, então, de agradecer aqui pelo apoio para a produção deste livro, que Beezrat Hashem, o mérito do estudo e da avodat Hashem geradas pelo que foi escrito aqui sejam para o seu sucesso e de sua família.

À minha esposa é preciso agradecer em dois aspectos. Especificamente quanto ao livro em questão agradeço pelo apoio, pelas opiniões e pela ajuda no sentido de organizar as ideias e escrever os textos. Mas, de forma geral, também reconheço que se cheguei onde estou é devido ao apoio mútuo em que vivemos em nosso casamento. As pequenas conquistas do dia a dia são devido à confiança e ao companheirismo que tivemos até agora.

Aos pais e sogros que se dedicaram por anos a educar, apoiar, e estar por perto em todas as situações. Aqueles que sacrificaram por nós tempo e esforço, nos dando a base para crescer e seguir os nossos próprios caminhos.

Gostaria de agradecer também à Dona Clara Chalom, e ao querido Yehoshua Alexander, por revisarem incansavelmente os textos, tornando-os legíveis e agradáveis ao leitor. E também a responsável pelo projeto gráfico e diagramação, Denise Zilbersztajn, por ter dedicado noites em claro para transformar as mensagens de WhatsApp em um belo livro.

À Kehilat Or Israel, Ra'anana, Israel, e ao Rav Yaakov Zilberman, por terem me dado a oportunidade de fazer parte desta família. Aqui conheci e ainda conheço constantemente pessoas maravilhosas, que buscam conhecer a Torá e o Judaísmo de forma autêntica, e que o vivem com alegria e leveza.

E por último agradeço Hakadosh Baruch Hu, que me deu a capacidade de entender, a sabedoria para explicar e a oportunidade de servir como elo na transmissão da Torá.

*Eliahu Bortman*

## *Introdução ao Pirkei Avot*

---

Quando o povo judeu estava prestes a sair do Egito ele estava à beira do abismo espiritual. Caso Hashem não o tivesse tirado do Egito naquele momento, o povo teria se assimilado completamente. Ao sair eles precisaram passar por um processo intensivo até estarem aptos para receber a Torá no Har Sinai.

Assim também nós faremos.

A Torá não é apenas um conhecimento, um texto a ser decorado. Ela deve, principalmente, moldar nossa personalidade!

As 48 ferramentas que conheceremos aqui para “comprar” a Torá são pequenas facetas de nossa existência que definem quem somos. Trabalhar a partir delas nos permitirá absorver o conhecimento intelectual para a nossa nefesh.

O Maharal traz o costume de se preparar para Shavuot através destas mishnayot em Pirkei Avot. Assim também costumavam grandes mestres do mussar, como o Rav Israel Salanter e o Saba de Kelem. Vamos nós também seguir os passos destes gigantes!!

Que comece a jornada ao recebimento da Torá em Shavuot.

## *Introdução às Sfirot*

---

Antes de refletir sobre a sfirot de cada dia, precisamos entender, mesmo que de forma geral, o significado das sfirot. Qual a função delas na criação do mundo e dos seres humanos.

Antes da criação do mundo, existia apenas Hashem. Não temos capacidade de visualizar ou compreender isso, pois se trata de um mundo pré-criação, e nós fomos criados dentro das limitações do nosso universo. Seria como pedir que um computador tenha sentimentos. Isso é impossível. Ele pode apenas tentar processar e definir com palavras, mas nunca sentir, porque foi criado dentro de parâmetros específicos, que lhe permitem somente processar o conhecimento, mas não senti-lo. Assim também é o ser humano: fomos criados com limites. Entre estes limites estão:

- Matéria: Todo pensamento precisa se apegar a algo material, existente no mundo. Mesmo os ideais se apegam, de certa forma, à vida material.
- Tempo: Não conseguimos entender o que significa que D'us é eterno, na nossa concepção Ele obrigatoriamente deveria ter começado em algum momento.
- Existência: Não conseguimos imaginar o “nada”, o zero absoluto, porque nosso pensamento depende do que absorvemos por meio dos cinco sentidos (tente pensar em uma cor que não existe).

Para que Hashem pudesse aparecer em nosso mundo, Ele se auto-limitou (essa autolimitação é conhecida na literatura da Cabalá como *tzimtzum*, צמצום). Do mesmo modo que só conseguimos olhar para o Sol se usarmos óculos que obscureçam um pouco sua luminosidade, não temos como ver/pensar/sentir Hashem em Sua forma essencial. Precisamos de um elemento intermediário: as sfirot.

A forma como Ele decidiu se revelar no mundo foi por meio das sfirot, que são o caminho pelo qual a revelação divina passa até chegar à nossa percepção.

Podemos dividir as 10 sfivot em 4 partes:

Keter – A primeira e mais elevada das sfivot. Do mesmo modo que a coroa na cabeça do Rei não faz parte de seu corpo, a sfirá de Keter não faz parte deste mundo. Ela existe mesmo antes da criação, e a característica que a define é a “vontade”. Esta sfirá representa a vontade em si de Hakadosh Baruch Hu de criar o mundo, que antecede qualquer ato de criação.

As 10 sfivot são:

Chochmá, Biná e Daat – Conhecidas pelo acrônimo ט"ב חכ"ב. Após a “vontade” (Keter) de criar o mundo, Hashem “planejou” a criação. Estas sfivot representam o conhecimento que forma o plano divino para a criação.

Chessed, Gvurá e Tiferet – As midot (virtudes) nas quais Hashem baseou Seu mundo. Elas dão o tom e intermediam entre o “plano” e a “prática”.

Netzach, Hod, Yessod e Malchut – A criação na prática. Após a “vontade”, o “planejamento” e o modo como tudo deve ser “coordenado”, o mundo foi materialmente criado, recebendo a forma que nós conhecemos.

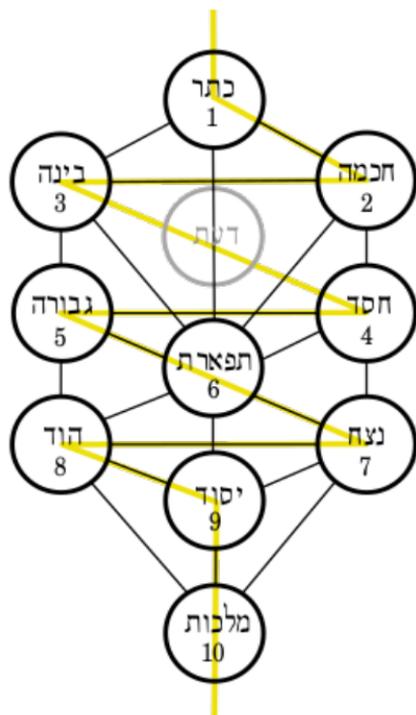
As sfivot são o DNA da criação e, portanto, fazem parte da natureza humana, dando forma às suas características. Cada um de nós possui uma alma, que se conecta diretamente com Hashem por meio das sfivot. Se aprendermos a viver de acordo com elas, abriremos caminho para as brachot vindas de cima.

Por exemplo: A última das sfivot é chamada Malchut e está conectada com o sétimo dia da criação, o Shabat.<sup>1</sup> Por ser a última sfirá, ela é automaticamente aquela que separa entre o mundo material e a luz divina que vem de cima. Nossos sábios escrevem que aquele que honra o Shabat da melhor forma possível receberá muitas brachot. Ou seja, aquela pessoa que dá vida ao Shabat e o vive neste mundo de forma plena está abrindo para si mesmo o portão da sfirá de Malchut, abrindo caminho para receber a luz divina.

---

1. As sete sfivot, de Chessed a Malchut, são ligadas aos sete dias da criação. Cada uma corresponde a um dia, como veremos.

A Luz Divina desce para o mundo através de todas as Sfirot. Ela segue o caminho representado pela linha cinza. Essa Luz é a santidade de Hakadosh Baruch Hu, que, aos poucos, foi se autolimitando, até que estivesse apta para o ser humano poder captá-la.



1. Keter - Coroa
2. Chochmá - Sabedoria
3. Biná - Entendimento
4. Chessed - Bondade
5. Gvurá - Força
6. Tiferet - Beleza
7. Netzach - Vitória
8. Hod - Esplendor
9. Yessod - Fundamento
10. Malchut - Reinado

No DNA humano, as sfirot podem ser divididas em duas partes: מוחין ומידות, pensamento e virtude. As três primeiras sfirot, ou seja, Chochmá, Biná e Daat (חב"ד), constituem o pensamento e a sabedoria que alcançamos por meio da Torá. As outras seis constituem nossas virtudes, características e personalidade. Essas últimas seis sfirot são duplas, significando que as três primeiras (Chessed, Gvurá e Tiferet), são as midot (virtudes) que se encontram em nosso coração, sendo postas em prática (no mundo material, ou seja, no comporta-

mento humano) por meio das três inferiores (Netzach, Hod e Yesod). A sфирá de Malchut tem outra função, que veremos mais adiante.

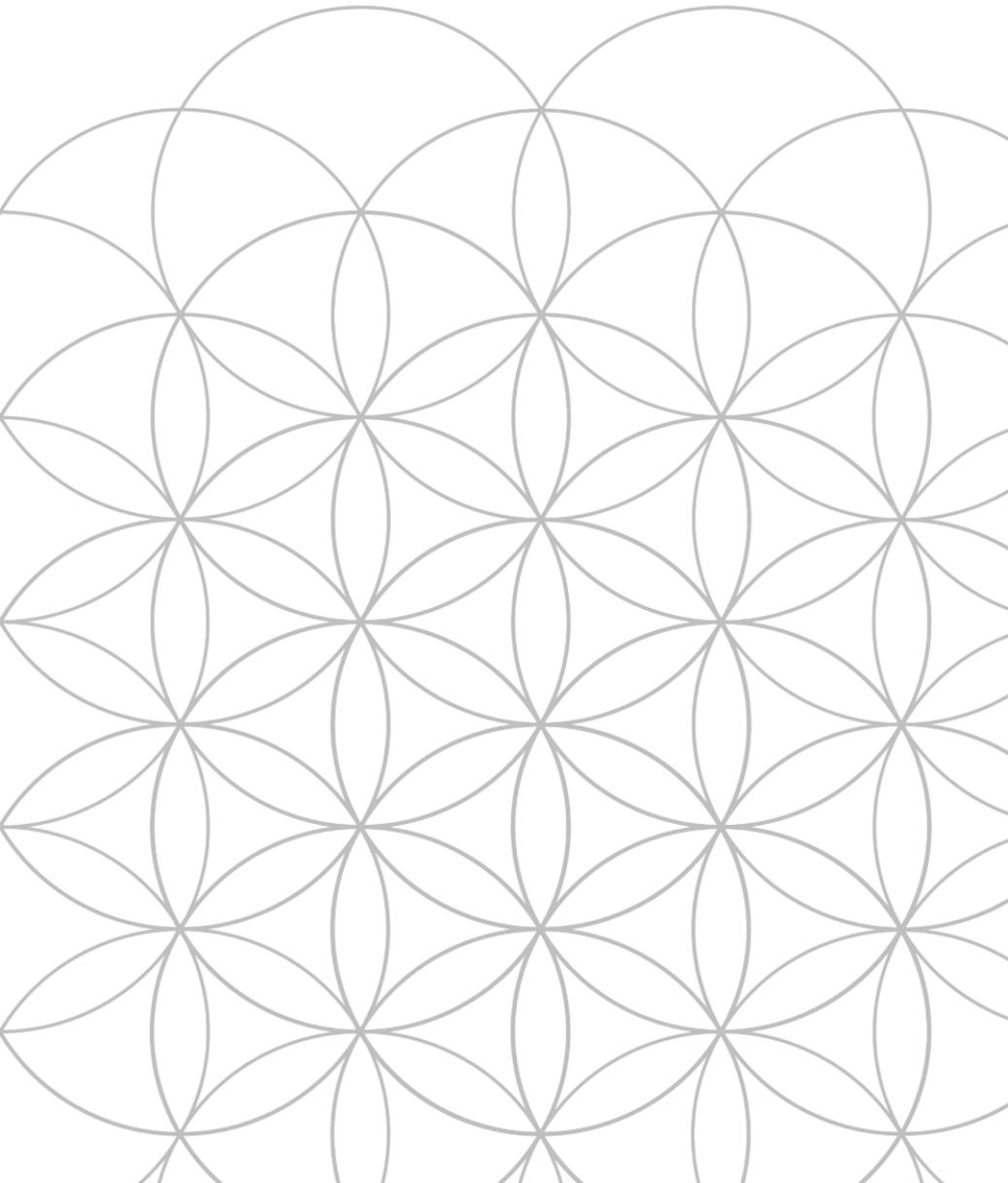
Para entender melhor o sentido das sфирot e conseguir aplicá-las em nossa vida, abrindo o caminho para a conexão com o divino que passa por elas, faremos, no começo de cada nova semana, uma curta análise da origem da sфирá semanal em âmbitos diferentes:

**Criação:** Qual a função desta sфирá na formação do mundo e quais características do planejamento divino se revelam através dela.

**Tempo:** Com qual dia se relaciona a sфирá nos sete dias da criação do mundo e qual o seu sentido, baseado no que foi criado nesse dia.

**Personagem:** Quem personificou a sфирá na história do povo judeu.





# **1** *a*

*Semana  
do Omer*



## *Introdução à Sfirat Chessed*

---

**Criação:** A sfirá de Chessed é a primeira das midot (virtudes), das revelações da vontade divina. Ela foi a base da criação do mundo. Hashem criou o mundo e o ser humano para que Ele pudesse fazer o bem para o homem, para que existisse alguém que pudesse receber a bondade divina. Como fonte dessa ideia nossos sábios trazem o pas-suk: עולם חסד יבנה. Quando nossos sábios dizem que tudo o que acontece conosco é para o bem, eles não estão sendo pragmáticos, utilizando clichês para fugir de questões que pesam no coração do homem. Eles estão dizendo que tudo o que vem de Hashem<sup>2</sup> passa primeiramente pelo Chessed, como explicado na introdução às sfirot. Embora, nas consequências da vontade divina, nem sempre consigamos compreender o lado positivo da situação, no fundo, o Chessed primordial ainda é a fonte de qualquer circunstância.

**Tempo:** No primeiro dia da criação, existia apenas a luz divina. Hashem criou um mundo perfeito e o iluminou. Nele, o Chessed divino ainda não precisou se transformar, permanecendo puro e indefinido. O domingo, primeiro dia da semana e equivalente ao primeiro dia da criação, é um dia propício para praticar Chessed.

**Personagem:** O ser humano que viveu de forma plena a força desta midá é Avraham Avinu, o pilar do Chessed no mundo. Sua vontade de ajudar o próximo era ilimitada, estendendo-se também a seu filho Ishmael e até mesmo à cidade de Sdom.

---

2. As sete sfirot, de Chessed a Malchut, são ligadas aos sete dias da criação. Cada uma corresponde a um dia, como veremos.

**MALCHUT**

**YESSOD**

**HOD**

**NETZACH**

**TIFERET**

**GVURÁ**

**CHESSED**

## TALMUD - ESTUDO

Sim, senhoras e senhores, por aqui devemos começar; sem o conhecimento não há como avançar. Não tem segredo, é preciso sentar e estudar, não tem como pular etapas - ***just do it!!***

Escolha um livro, um assunto e dedique tempo a ele. Defina um momento diário ou semanal, seja meia hora ou uma hora, e determine que este momento é “santo”, e não pode ser substituído por nada. Enquanto ele não for fixo pouca será a chance dele se manter. Somente a constância leva à excelência.

Entre as primeiras perguntas feitas à pessoa quando esta chega ao céu uma é a seguinte: Você definiu um **horário fixo** para estudar?

Leia seu livro com calma, releia e reflita. Somente com o conhecimento poderemos saber o caminho correto a seguir.

Mesmo o maior dos rabinos é chamado de תלמיד חכם - *aluno sábio*, embora já seja um sábio, ele sempre se considerará um aluno, buscando se aprofundar cada vez mais na sabedoria da Torá!

**CHESED SHEBeCHED**

O Chessed, a vontade de dar e ajudar o próximo, se revela na alma humana pelo sentimento de amor. O **amor** é a virtude que humaniza e personifica a sfirá de Chessed. O primeiro dia da criação é chamado de יום אחד, traduzido por “dia um” e não “primeiro”, pois a guematria (valor numérico) da palavra אחד equivale à guematria da palavra אהבה (amor), já que o primeiro dia e a criação em si se baseiam no amor divino.

O primeiro aspecto das sfirot é o **Chessed do Chessed**, ou seja, amar a própria capacidade de amar. Hashem nos criou com a habilidade de amar, um sentimento mais forte que qualquer outro. No dia a dia, às vezes acabamos nos esquecendo dessa ferramenta da nefesh (alma). Focamos demais no nosso prazer particular e esquecemos que não há prazer maior na vida do que o amor de dar e compartilhar.

Será que, ao amar o próximo, estamos dando amor ou recebendo? Será que estamos dispostos a “perder” pelo outro ou apenas mantemos a relação enquanto estivermos ganhando?

Nos próximos dias, abordaremos mais aspectos desta midá, para conseguir entendê-la melhor.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Analise qual o sentimento mais comum no seu relacionamento com as pessoas à sua volta e veja qual a consequência disso. Quando o principal sentimento for o amor, ele se tornará a motivação para nossos atos, tornando-nos pessoas mais altruístas e compassivas.

## **SHMIAT OZEN – ESCUTAR**

Sim, com o ouvido!

Quem nunca assistiu a um monólogo de duas pessoas? Em qualquer debate é possível ver isto; enquanto um está falando e argumentando, o oponente já está planejando o que vai perguntar, sem se dar ao trabalho de ouvir...

Em “talmud” demos o primeiro passo, começamos a estudar, mas às vezes abrimos o livro já pensando no quanto falta para acabá-lo, sem estarmos realmente focados naquilo que estamos lendo.

Geralmente temos medo de ouvir. Ao ler nos sentimos no controle, mas ouvir significa se abrir para um mundo novo. O desconhecido é assustador, quem sabe o que vamos encontrar lá. Mas, ao ouvir o que a Torá tem a nos dizer, podemos ficar tranquilos, a fonte é confiável.

Ouça, escute, não tenha medo de mudar, de crescer e de evoluir, você não está se perdendo, está se entendendo melhor.

**GVURÁ SHEBeCHESSED**

Embora a sfirá de Gvurá, represente a limitação e o autocontrole (como veremos melhor na segunda semana), aqui ela é um dos aspectos da sfirá de Chessed e, por isso, tem outra função.

A Gvurá é nossa capacidade de controlar sentimentos e atos. Nem sempre sentimos o Chessed (o amor) naturalmente. Em alguns casos, “não vamos com a cara” da pessoa, sem motivo algum. A **Gvurá do Chessed** é a capacidade de potencializar e demonstrar amor e carinho, mesmo que no começo não seja automático e natural.

É importante frisar que as sfirot são ambivalentes, podendo ser voltadas para o próximo e também para Avodat Hashem, “gerando” amor com relação ao cumprimento das mitzvot. Ou, nas palavras do Sefer Hachinuch: אחריו המעשים נמשכים הלבבות, “o coração segue os atos”. Ao agir como alguém que ama o que faz, com alegria, agilidade e leveza, estamos “criando” o amor dentro do coração.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Encontre uma mitzvá que você nem sempre gosta de praticar. Da próxima vez, faça-a com empolgação e alegria, mesmo que artificiais, pois isso influenciará no sentimento e na conexão com a mitzvá (evidentemente, vale a pena estudar e conhecê-la melhor também).

No âmbito social: Pense em uma pessoa com a qual você não se dá muito bem e envie-lhe uma mensagem carinhosa de Shabat Shalom!

### **ARICHAT SFATAIM – PRONUNCIAR VERBALMENTE**

A Guemará conta que certa vez Bruria, esposa de Rabi Meir, encontrou um aluno que estava estudando em silêncio. Ela deu um chute nele e disse: Se a Torá estiver em todos os órgãos da pessoa ela se mantém, se não - ela estará perdida.

Fale, grite, cante, mas que na hora do estudo as palavras saiam de sua boca!

Quando estudamos no pensamento somente o cérebro se envolve, mas ao falar colocamos o corpo inteiro no estudo: a boca, os ouvidos, e o som ressoa por todos os órgãos e ossos.

"הדיבור פועל הרבה בקדושה" - O livro Mishná Brurá escreve que ao comprar coisas para Shabat devemos dizer "lichvod Shabat", pois a fala influencia muito na santidade. "הדיבור עושה רושם" - as palavras deixam uma marca no mundo!!

Se queremos que a Torá deixe uma marca em nós, devemos colocar ela para fora - pronunciando, "aricham sfataim".

**TIFERET SheBeChessed**

A sfirá de Tiferet representa o equilíbrio entre o Chessed e a Gvurá. O equilíbrio existe quando há peso dos dois lados e esses dois encontram a harmonia ideal. Eles não se “anulam”, eles se completam.

Em Seu amor pela criação, Hashem nos criou incompletos, não como uma falha, mas como uma motivação para que busquemos, mundo afora, o que nos completa. Isso nem sempre é o que esperávamos. Às vezes, é justamente o contrário (“os opostos se atraem”). Na sfirá de hoje, o amor do Chessed aparece quando ele encontra algo que o completa, justamente por ser diferente, trazendo-nos harmonia e equilíbrio.

Este aspecto, **Tiferet SheBeChessed**, encontramos na formação ideal dos casais. Para sermos felizes, é essencial que tenhamos interesses em comum, que geram o amor e carinho (Chessed), mas também deve haver uma área de “atrito”, em que pensamos diferente e somos diferentes (Gvurá). Por exemplo: um é racional, o outro, sentimental; um é introvertido, o outro, extrovertido; um é agitado, o outro, calmo. O antagonismo gera um atrito positivo, possibilitando o desenvolvimento mútuo.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Pense em um/a amigo/a (para os casados: o marido/a esposa). Depois de anos de relacionamento, o que você “pegou” do outro lado? Em que ponto o outro o/a desafia e como você lida com isso? E o mais importante: Você considera isso uma afronta, que justifica brigas, ou um meio de crescer?

## **BINAT HALEV - COMPREENSÃO**

Hoje faleceu o maior sábio de todos os tempos. Ele sabia tudo de cor sobre todos os assuntos possíveis, não havia nada que não pudessemos encontrar nele: Torá, história, filosofia, geografia, matemática avançada, física quântica, biologia molecular. Meu computador quebrou...

Qual a diferença entre um talmid chacham - um sábio e um computador?!

A ferramenta de hoje completa o primeiro ciclo: após estudar (talmud), ouvir o que a Torá tem a dizer (shmiat ozen) e fazer isso de forma viva (arichat sfataim), devemos dedicar um tempo para **refletir**.

A reflexão é o momento onde analisamos os diferentes aspectos nos quais o que foi aprendido pode ser aplicado.

Rashi, no começo do livro Vaykra, traz que mesmo Moshe Rabeinu, quando estava recebendo a Torá diretamente de Hashem, fazia pequenas pausas constantes durante o estudo para poder refletir!

Na escola nós nos acostumamos a decorar a matéria e “cuspir” o que lembramos na prova, mas se isto acontecer no estudo de Torá, no que seremos melhor do que um computador que contém todo o conhecimento?

Dizem que 95% da população não pensa e reflete sobre a vida, apenas segue vivendo; 3% acham que pensam e somente 2% realmente pensam.

Vamos juntos mudar esta estatística!

**NETZACH SHEBeCHESSED**

As sfirot entre Chessed e Yessod são sfirot “duplas”, ou seja, existe uma ligação íntima entre Chessed e Netzach, Gvurá e Hod, Tiferet e Yessod. As três últimas (Netzach, Hod e Yessod) têm a função de transformar os sentimentos (Chessed, Gvurá e Tiferet) em atos.

Netzach vem de *lenatzeach*, “vencer”, “triunfar”. Para vencer uma guerra é necessário ter uma estratégia. Não podemos apenas “deixar rolar” (até porque nada rola para cima).

O Chessed primordial é uma onda de amor e vontade de ajudar, mas, assim como o mar, ele pode acabar inundando e prejudicando. É necessário saber como direcionar o Chessed. Essa é a função da sfi-rá de **Netzach SheBeChessed**: encontrar o caminho para expressar, de forma medida, o Chessed.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Reflita sobre um obstáculo que você tenha na vida, seja com uma pessoa ou uma dificuldade em aceitar alguma ideia ou situação. Entenda de onde vem a rejeição e encontre uma forma de vencer o impasse e deixar o amor fluir com leveza.

## EIMA - MEDO

Sim, medo. Simples e puro - medo!

O medo paraliza a pessoa e impede que ela acabe se prejudicando. O medo nos protege de forma instintiva, e em certas situações ele é fundamental.

Ao estudar/ensinar devemos ter na consciência o medo de que talvez estejamos falsificando a Torá!

Você é um elo da corrente milenar do Judaísmo, você é a ligação entre as gerações passadas e futuras. O quanto você já se conscientizou disso?

Pegue um mapa e trace uma linha entre Brasil e Israel. Agora faça mais uma linha com apenas 1 grau de diferença.

Onde você chegou?! Um pequeno erro agora será um erro gigante no futuro.

Você sabia?

**Sofrim** - nome dado aos sábios da época logo após o recebimento da Torá, pois eles contavam as letras e palavras da Torá para que não houvesse nenhum erro ou engano na transição.

A religião não é uma lista de conselhos comportamentais. Cada ato, cada ação é importante. A criação do homem à semelhança divina significa que foi-lhe dada a influência sobre todos os mundos - material e espiritual.

Ao estudar é preciso ter o temor necessário para que prestemos atenção no que estamos estudando, somente seguindo em frente se tudo estiver claro.

Saiba: o que acontece nos mundos acima - depende de você!!

**HOD SHEBeChESSED**

A sfirá de Hod é geralmente ligada à beleza interior, do mesmo modo que a Gvurá (fonte da sfirot Hod) é nossa força interna, o auto-controle. Porém, a palavra Hod tem outro significado: *lehodot*, “agradecer”, “reconhecer a verdade”, ou “admitir um erro”.

Até agora vimos aspectos do Chessed em que expomos e demonstramos o amor dentro de nós, independentemente do que acontece fora. Em **Hod SheBeChessed**, chegou a hora de condicionar o Chessed a algo exterior, reconhecendo o bem feito conosco.

Quando “distribuimos” Chessed, sentimo-nos bem por estar ajudando, mas será que quem recebe também tem o mesmo sentimento? Ou será que, em alguns casos, ele sente vergonha de receber?

Ao dizermos “obrigado”, estamos permitindo que outra pessoa sinta o prazer de fazer Chessed, e isso, por si só, já é um tipo de Chessed.

**EXERCÍCIO (INTERESSANTE E DIFÍCIL) DO DIA:** Pense em alguém que geralmente se encontra na posição de מקבל, “aquele que recebe”. Agora, encontre uma forma de inverter os papéis: crie uma situação em que você precisa dele e agradeça profundamente (sem exagero, para que seja real). Você verá os olhos da pessoa brilharem!

Observação: Isso funciona muito com crianças. Elas ficam orgulhosas ao sentir que um adulto precisa delas *de verdade*. Elogie uma qualidade que só ela tem ou algo que mais ninguém na casa consegue fazer tão bem.

**IR'Á - TEMOR**

Qual a diferença entre medo e temor?

O temor trazido aqui na Mishná significa יראת שמים - temor aos céus. Este temor não é um sentimento instintivo que atinge a pessoa de forma natural. Desde pequenos todos sentimos medo de algo, seja de cachorros, insetos, altura, etc. Não faltam fobias pelo mundo afora. Temos apenas que direcionar ele no caminho correto, como descrito ontem.

Já o temor aos céus é algo que deve ser trabalhado. Devemos gerar a consciência de que a presença divina se encontra à nossa volta em todo momento. Ela define não somente o modo como estudamos Torá ou cumprimos as mitzvot. Ela define o nosso comportamento de forma geral (até mesmo, me desculpem pelo exemplo, no banheiro)... Somente é chamado de צנוע - recatado, aquele que se comporta recatadamente no banheiro, onde ninguém o está vendo.

Chazal nos contam como funciona o sistema de criação do ser humano no laboratório divino. Antes de cada pessoa ser criada já são predefinidas as habilidades e virtudes dela: Forte ou fraca, inteligente ou obtusa, rica ou pobre. Porém se ela será tzadik ou rashá (justa ou perversa), não é definido, isto depende somente dela mesma. E o motivador para inclinar o comportamento para um destes dois lados é justamente a ir'at shamaim da pessoa.

“שויתי ה' לנגדי תמיד”

“Consciente estou sempre da presença do Eterno”

Diz o Rambam que este passuk é a regra básica que guia a vida dos tzadikim. Esta é a compreensão que estabelece a conexão precisa com a Torá.

A sfirá de Yessod é o último aspecto interior do Chessed, antes que ele se expresse de forma física no mundo. Os exercícios que fizemos exemplificam as sfirot dentro do Chessed, mas todas elas ainda estão em fase de formação dentro do homem.

O Yessod não acrescenta nenhum aspecto novo à sfirá de Chessed. Ele apenas engloba as facetas anteriores, e isso, por si só, é uma novidade, pois ele dá estabilidade e um novo nome a tudo. Do mesmo modo, um carro não é só um conjunto de peças e o ser humano não é só um conjunto de carne, osso e órgãos. Após essa formação, o Chessed está pronto para a conexão final com o mundo exterior.

Essa conexão não é casual. O Yessod representa o pacto entre Hashem e o homem e entre o homem e seu semelhante. O Chessed feito por acaso é bom, mas ele não é parte da nossa essência até que haja um pacto, o **Yessod SheBeChessed**.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Analise internamente se o Chessed faz parte de você respondendo às seguintes perguntas:

- Será que estou disposto a ajudar apenas quando me convém e não perco nada, ou será que, mesmo quando estou atarefado, estressado e preocupado, sou capaz de arranjar tempo para ajudar?
- Fazer Chessed me pesa ou me liberta?

Uma frase interessante para pensar: “Quando ajudamos e nos sentimos vazios, é sacrifício. Quando ajudamos e nos sentimos realizados, é amor”.

## **ANAVÁ - HUMILDADE**

O que a humildade tem a ver com a 'compra' da Torá? Por que ela é uma das ferramentas do desenvolvimento humano?

Chazal comparam a capacidade de receber a Torá com a água: Do mesmo modo que a água tende a cair, assim também a Torá - sempre flui para as pessoas mais humildes.

A água tem uma característica interessante. Ela se adapta ao utensílio onde é colocada. A água automaticamente recebe a forma do objeto que a retém.

Se encontrarmos a Torá já com conceitos predefinidos, e estudarmos sem considerar qualquer mudança de nossa parte, a Torá não será absorvida. No máximo criaremos mais um ítem em nossa enciclopédia intelectual.

A humildade permite que o ser humano esteja aberto a mudanças e crescimento, permitindo que o conhecimento divino o molde.

**MALCHUT SHEBeCHESSED**

Hoje vamos analisar a sfirá do dia, do ponto de vista de Hakadosh Baruch Hu, pois nesse sentido ela é mais relevante.

Antes da criação do mundo, existia apenas a luz divina infinita de Hashem. Lá, surgiu a vontade divina de fazer o bem para “alguém”. No entanto, esse Chessed só seria possível se houvesse com quem praticá-lo. A partir disso, Hashem decidiu criar o mundo, para que o ser humano pudesse se beneficiar do Chessed divino.

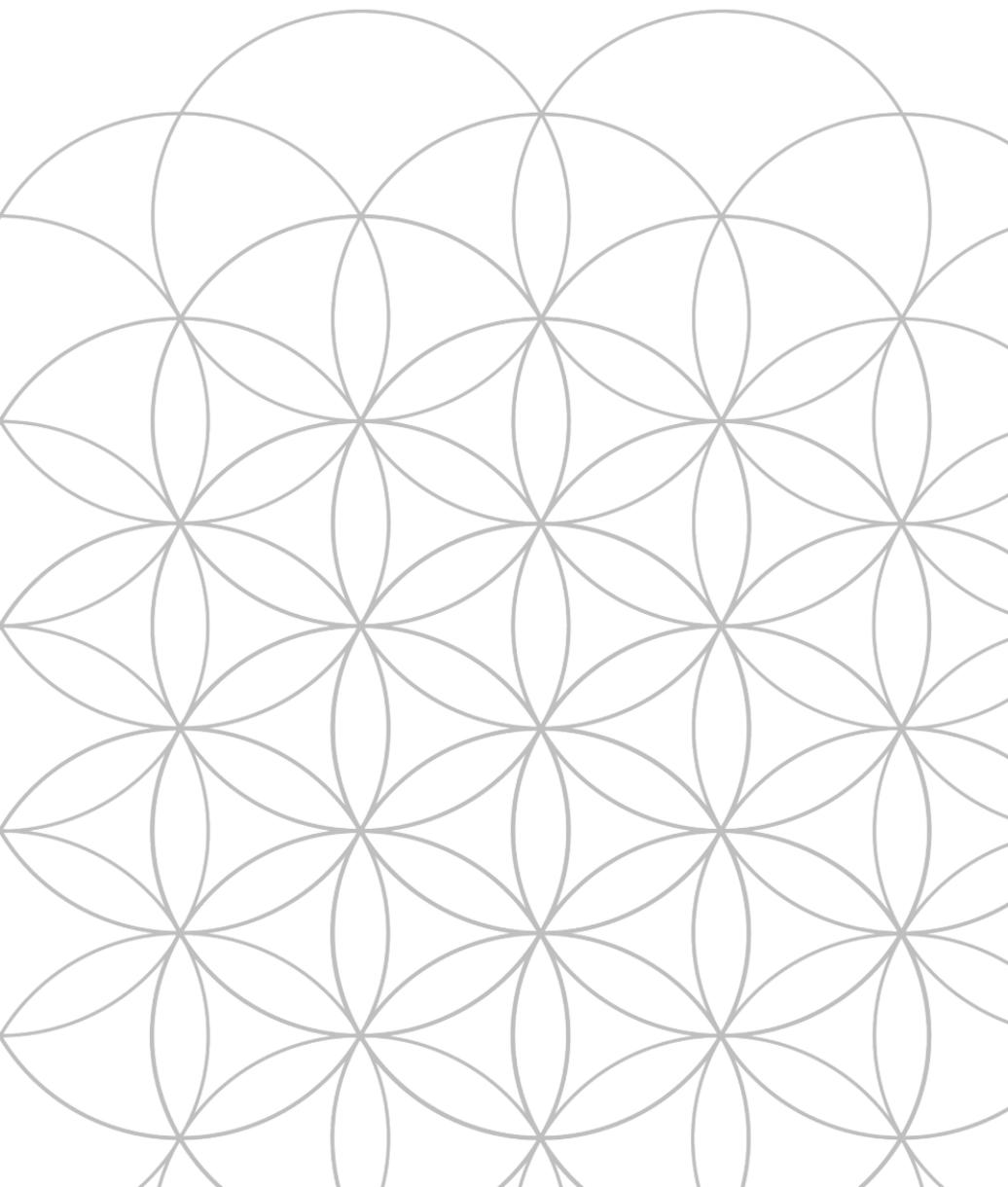
O sistema planejado para o mundo que conhecemos é composto por oito sfirot (de Chochmá a Yessod), da ideia original da criação à definição de como o mundo será regido: A linha do Chessed, na qual Hashem “aceita”, com paciência, os erros humanos, a linha de *din* (Gvurá), na qual o pecado é seguido de castigo, as leis da natureza, a Torá e as mitzvot.

Até a sfirá de Yessod não havia o mundo físico em si, que foi criado com base na sfirá de Malchut, “reinado”. “Não há rei sem súditos”. O ser humano foi criado para reconhecer o reinado de Hashem.

A vontade divina de que o ser humano reconheça Seu reinado não tem o orgulho como motivação, mas a concretização da brachá do Chessed primordial.

**Malchut SheBeChessed** representa a criação física do mundo, e, com o recebimento do reinado divino (Malchut), abrimos as portas para receber o Chessed.

**EXERCÍCIO DO DIA:** A sfirá de Malchut representa a criação do homem para receber o Chessed. Não basta a vontade de ajudar, não basta estar disposto a ajudar. Devemos “criar” a oportunidade de praticar o Chessed. Entre agora mesmo em um grupo de ajuda ao próximo!



# 2ª

*Semana  
do Omer*



## Introdução à Sfirat Gvurá

---

**Criação:** “[A mão] esquerda empurra e a direita aproxima”. Tudo em excesso é prejudicial. Mesmo o Chessed precisa ser limitado por uma força exterior em vários âmbitos: com quem, quando, onde. A sfirá de Gvurá é a virtude de *din*, “juízo”. Ela limita o Chessed para que ele seja compatível e chegue somente a quem merece.

Se o Chessed é o amor, a Gvurá é o temor, ir’á (guematria: = גבורה יראת). Como o fogo: perto demais, queima, longe demais, não aquece. Precisamos de um equilíbrio.

**Tempo:** No segundo dia da criação, a água (equivalente ao Chessed, por dar a vida) preenchia o mundo. A vida era impossível nessa situação. Hashem precisou separar as águas, limitando-as. No segundo dia, foi criada também a discussão, מחלוקת, a possibilidade de existirem ideias opostas (separação relacionada a sfirá de Gvurá, em que cada indivíduo tem limites e definições diferentes), o fim da unanimidade do primeiro dia.

**Personagem:** Ytzhak Avinu. A essência da Gvurá é a capacidade de se autocontrolar. “Quem é o forte (גיבור)? Aquele que vence sua própria má inclinação”. Se prestarmos atenção no livro de Bereshit, veremos que Ytzhak quase não fala. Ele é introspectivo e tem uma vida calculada. Mesmo a caminho do autossacrifício (עקידת יצחק), ele se mantém calado, andando ao lado de seu pai, Avraham.

Sará Imenu. Cada um dos patriarcas tinha uma esposa que equilibra sua midá. Avraham, que era o pilar de Chessed, casou-se com Sará, que intervinha quando a bondade de Avraham se excedia (por exemplo, ao expulsar Ishmael de casa). Do mesmo modo, a escolha de Rivká para Ytzhak foi baseada em sua virtude de Chessed.

**MALCHUT**

**YESSOD**

**HOD**

**NETZACH**

**TIFERET**

**GVURÁ**

**CHESSED**

## **SIMCHÁ – ALEGRIA**

A Guemará conta que Raba costumava abrir seu shiur com uma piada e somente depois dava início ao estudo.

Um coração alegre é capaz de aprender. Quando estamos sofrendo nos fechamos para o mundo e nada é proveitoso. Devemos “gerar” felicidade antes do estudo, mesmo que artificial, para que este seja produtivo.

O Magid MeDubna conta que certa vez um hóspede chegou ao hotel e após o *check-in* subiu para o sétimo andar, ao quarto onde ficaria hospedado. O carregador bateu na porta 10 minutos depois, ofegante, dizendo que havia trazido as malas pela escada. Sem nem mesmo olhar, o hóspede lhe disse que estas não eram as suas malas. O carregador ficou nervoso, pois havia feito um esforço descomunal para trazer tudo até o quarto, e perguntou como era possível saber que não eram suas malas sem ter nem mesmo olhado. O hóspede respondeu: Minhas malas são leves, se você está cansado - então está com as malas erradas..

Assim também com relação a Torá e as mitzvot. Elas devem trazer alegria e leveza para a pessoa, portanto, se ao cumpri-las nos sentimos pesados, então talvez estejamos carregando a mala errada.

Na ferramenta de hoje temos um ciclo a ser completado - devemos nos alegrar, estudar e isso aprofundará a leveza e a alegria pelo estudo, e assim por diante. A alegria é tanto o motivo quanto a consequência da conexão correta com a Torá.

**CHESED SHEBEGVURÁ**

Se você ama alguém, é preciso saber falar “não”.

Em certas situações, precisamos falar “não” justamente para ajudar aquele que amamos. Pode ser uma criança prestes a colocar o dedo na tomada ou um cego que atravessará a rua no farol vermelho. Às vezes, ouvir “não”, ou até mesmo ser rejeitado, é o maior aprendizado que podemos ter.

A Gvurá de ser firme e incisivo, proibindo determinada ação, é o Chessed em si, a demonstração de Chessed dentro do mundo da Gvurá, mas só quando nosso comportamento for motivado por amor, **Chessed SheBeGvurá**, não por raiva, estresse ou desprezo.

As proibições da Torá não foram feitas para sofrermos. Seu propósito é nos distanciar de algo prejudicial, seja físico ou espiritual.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Reflexão: Todos temos influência em algum grupo (filhos, irmãos, amigos, colegas de trabalho). Será que sabemos falar “não” quando é necessário? Quais são nossos limites?

## **TAHARÁ – PUREZA**

Na ferramenta de hoje nos deparamos com um conceito incrível!! Algo que não encontramos em nenhuma outra matéria. Para adquirir a Torá é necessário pureza! Pureza do corpo, pureza das virtudes, pureza do comportamento. Não basta apenas ser intelectualmente capaz, somente alcançará um entendimento claro da Torá quem vive sua vida pessoal de acordo com os ensinamentos dela.

Todo ser humano possui três camadas que definem quem ele realmente é: alma, psíque e corpo. É preciso se adaptar em todas as camadas para receber a luz da Torá.

Um professor de matemática não precisa ser um triângulo, mas um rabino deve viver o que ele ensina, como diz a Guemará: Se o Rav se parece com um anjo - aprenda Torá dele, se não - não aprenda.

**GVURÁ SHEBeGVURÁ**

Ideia, pensamento, prática (Chochmá, Gvurá, Netzach/Hod). Tudo o que fazemos se baseia nesse sistema.

A sfirá de hoje é a próxima etapa do pensamento individual, do fato de que pessoas diferentes pensam de forma diferente, de que os limites de cada um definem quem ele é. Em **Gvurá SheBeGvurá**, precisamos reconhecer (e, assim, sentir e aceitar) que acreditamos em coisas diferentes e não devemos necessariamente seguir as massas.

Possivelmente, esta sfirá é a mais relevante em um mundo pós-moderno e pluralista. Representa a coragem de dizer “não, o que você disse está errado”, com delicadeza, mas sem medo (ainda veremos como fazer isso).

A **Gvurá SheBeGvurá** é a força de sermos fiéis à nossa crença, sem nos envergonharmos de nossa fé.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Como ainda estamos na etapa dos sentimentos (virtudes), devemos fazer um trabalho mental, reafirmando para nós mesmos que não há problema em ser diferente. Só assim seremos capazes de pôr em prática o que está “impregnado” dentro de nós.

## SHIMUSH CHACHAMIM - “GRUDANDO” NOS SÁBIOS

Quando o motor do carro não pega - chamamos um mecânico. Quando queremos investir dinheiro - conversamos com um economista. Uma vez ao ano fazemos um *check-up* no médico/dentista/oculista. Mas por algum motivo, em assuntos espirituais nós nos viramos sozinhos...

Embora os livros sejam ótimas fontes de conhecimento, e no Google podemos achar resposta para quase qualquer pergunta, a vida é muito maior do que textos. Para realmente aprender é necessário ver como os sábios vivem na prática a Torá. Vivemos em um mundo pós filosofia grega, que transformou todo o conhecimento em algo acadêmico, categorizado.

Na época da Guemará vemos que a principal forma de adquirir a Torá era através de um aprendizado vivido.

A diferença é nítida - do mesmo modo que não se compara a língua materna, aprendida no dia-a-dia, à língua aprendida didaticamente na escola. A primeira é natural e nos sentimos bem com ela, a segunda, por melhor que aprendamos sempre será menos natural.

Isso pode ser feito fisicamente, se aproximando de um rabino, ou lendo biografias e “observando” como a Torá se aplica no mundo real.

**TIFERET SHEBeGVURÁ**

A *sfirá* de Tiferet geralmente representa o equilíbrio entre Gvurá e Chessed, mas a palavra Tiferet tem outro sentido também: *lefaer*, “louvar”, “admirar”.

Começamos a falar um pouco sobre a Gvurá, mas, nestes dias de Marvel e Netflix, devemos nos perguntar: Quem vemos como nosso *guibor* (herói) ideal? Em quem nos espelhamos no dia a dia?

A definição de *guibor* muda de cultura para cultura. Nas mais superficiais, o herói é forte, lindo e bem-sucedido em tudo o que faz (exceto no meio da jornada, para dar um pequeno suspense, mas o fim é esperado). Em outras, o personagem central é intelectual ou até mesmo idealista, com um senso ético aguçado. As biografias judaicas contam histórias um pouco diferentes, de pessoas que venceram dificuldades e praticam o bem no dia a dia, sem propaganda, sem holofotes e sem esperar nada em troca. Elas dedicam a vida à busca da moral e, ao encontrá-la, subjugam suas vontades para se adaptar ao caminho encontrado.

Em **Tiferet SheBeGvurá**, precisamos definir o que é a verdadeira Gvurá, para podermos colocá-la em prática.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Escolha uma biografia para ler e, na próxima vez que se encontrar em uma encruzilhada moral, pergunte a si mesmo: Como meu herói agiria?

## **DIKDUK CHAVERIM - ESCOLHENDO AMIGOS**

Grande parte de nossas decisões no dia-a-dia são influenciadas pelo inconsciente. O carro que escolhemos, a roupa que usamos e até mesmo a comida que gostamos, são em parte “decididas” pelo ambiente cultural à nossa volta.

De acordo com o Professor Jonah Berger, da Escola Wharton da Universidade da Pensilvânia, até mesmo a cerveja que o indivíduo escolhe no bar depende dos amigos! Se ele sabe o que os amigos vão pedir, ele irá escolher a mesma mesmo que prefira outra... Contágio Social!

Se queremos que as virtudes da Torá formem nossa personalidade, é preciso viver em uma comunidade que vive de acordo com os ideais dela, como encontramos nas palavras de Rabi Yossi ben Kisma na Mishná em Pirkei Avot: Mesmo que me dessem toda prata, ouro, pedras preciosas e diamantes do mundo para morar em uma cidade, eu lá não moraria se não fosse um lugar de Torá.

Turma avançada: vale a pena ler os 3 tipos de amigos que o Rambam traz em sua explicação na Mishná de Pirkei Avot, capítulo 1, Mishná 6.

**NETZACH SHEBEGVURÁ**

Nos três primeiros dias, vimos a força da Gvurá, que devemos usá-la sem medo e sem vergonha de nossa verdade. Porém, quando chegamos na prática, nem sempre é fácil ajustar a Gvurá. Quando devemos protestar e quando devemos respirar fundo e deixar passar?

A *sfirá* responsável por essa prática é a de **Netzach**, pois, como vimos na *sfirá* de Chessed, para *lenatzeach*, “vencer”, “triunfar”, é necessário ter uma estratégia.

Se a Gvurá for excessiva, ela “quebrará” o objeto no qual focamos, o que gerou עולם התורה, um mundo quebrado, incapaz de receber a luz divina. Imaginem uma criança pequena recebendo broncas pesadas por qualquer erro. O resultado será destrutivo!

Por outro lado, se a Gvurá for leve demais, estaremos agindo com falsa tolerância, gerada por preguiça e fraqueza, e não estaremos disciplinando.

É necessário muito cuidado, considerando a capacidade de compreensão daquele para o qual nos voltamos. Isso vale mesmo quando o objeto a ser trabalhado sejamos nós mesmos.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Reveja seus conceitos, quebre seus paradigmas! É possível que você tenha evoluído e esteja pronto para conhecer novos mundos no campo intelectual e espiritual. Não podemos avançar em todas as áreas culturais e, ao mesmo tempo, manter nossa fé baseada no que ouvimos no jardim de infância. Abra um livro ou ouça shiurim que aprofundem seu judaísmo.

## **PILPUL TALMIDIM - DISCUSSÕES ENTRE ALUNOS**

A transmissão do conhecimento judaico de geração em geração sempre foi feita com uma didática pouco convencional. Em muitos campos acadêmicos os alunos são ensinados a decorar. Já nas Yeshivot os alunos são ensinados a como estudar, direcionados à autodidática, estudando em duplas e juntos tentando achar a explicação correta, através de discussões muitas vezes calorosas.

O melhor modo de aprender é errando. No estudo da Guemará não se ensina apenas a conclusão, estuda-se principalmente a evolução da ideia, argumentando e analisando todos os ângulos possíveis. É comum que se passem dias estudando apenas 2 linhas de uma Guemará!

Somente desta forma o estudo será absorvido.

Ouvindo aulas somos naturalmente passivos. Para aprender à fundo é preciso superar a preguiça intelectual e buscar o conhecimento ativamente, refletindo e argumentando sobre o que for lido no livro, seja ao estudar em dupla, seja ao compartilhar com alguém e ouvir outra visão sobre o assunto, até que fique clara a intenção da Torá.

**HOD SHEBEGVURÁ**

Na sfirá de hoje, a Gvurá se revela de forma prática através da sfirá de Hod.

Quando Moshe desceu do Har Sinai, após estar disposto a se sacrificar pelo povo, uma luz irradiava de sua face (e não um chifre, como na estátua de Michelangelo). Essa luz era o resultado da Gvurá de Moshe; o Hod, a beleza, gerada pela Gvurá.

Geralmente, temos a visão do Chessed como algo bonito e agradável, mas até a Gvurá deve ser feita dessa forma. Mesmo quando devemos agir com rigidez, é preciso ser assertivo. Quando feita do modo correto, a Gvurá inspira e não amedronta, aproxima e não afasta. **Hod SheBeGvurá.**

A sfirá de Hod também pode ser entendida como *lehodot*, “reconhecer”. É preciso uma Gvurá especial para conseguir reconhecer um erro próprio e pedir desculpas.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Você tem alguma desavença pendente? É hora de abaixar a cabeça e pedir desculpas.

## ISHUV (HADAAT) – FOCO E CONCENTRAÇÃO

Assim explicam a maioria dos comentaristas as palavras da Mishná. Para adquirir a Torá é preciso estar focado no estudo, sem distrações.

Nos dias de hoje esta ferramenta tornou-se uma das mais difíceis de se conseguir e, paradoxalmente, ela é das mais essenciais...

A tecnologia e o celular geraram o que os psicólogos chamam de Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA).

Somos bombardeados o tempo todo com mensagens, notícias e informações, e estamos ficando incapazes de nos concentrar e, conseqüentemente, aprender. Seria como tentar copiar um arquivo muito grande para o *Word*, o que gera a mensagem automática de - *Not Responding*.

Este modo de vida impede também que consigamos ter uma linha de raciocínio longa, algo básico para se estudar um assunto a fundo.

Quem consegue ler um texto de 30 páginas de uma vez só? É comum encontrar em *sites*, acima das matérias trazidas, qual o tempo médio de leitura para não assustar os visitantes.

A cena mais vista em público são pessoas “rolando” a tela do celular, vendo centenas ou milhares de imagens e textos, sem focar em nada. Este comportamento está remoldando a forma de pensar, e não é para melhor...

Devemos ser responsáveis e limitar o uso excessivo do celular e da internet, nosso e de nossos filhos.

**YESSOD SHEBeGVURÁ**

A sfirá de Yessod é a união formada pelas sfirot anteriores, como vimos em Yessod SheBeChessed, mas ela também tem a função de preparar nossa força interior para nos conectarmos com o mundo.

A sfirá de Gvurá pode ser solitária: pensamos diferente, agimos diferente, temos características diferentes. Será que estamos destinados a ficar sozinhos?

Quem é capaz de manter um relacionamento sem nenhuma turbulência, brigas e discussões? Geralmente, nosso amor incondicional é voltado para nós mesmos. Somos nossos advogados de defesa e promotores do resto do mundo.

A sfirá de **Yessod SheBeGvurá** representa a habilidade de criar pontes com o mundo externo, com outras pessoas. Este é um dos grandes desafios da Gvurá: vencer a distância e as diferenças, sem perder a individualidade.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Todos temos bloqueio sociais. O que às vezes esquecemos é que temos em nós também o Yessod SheBeGvurá, a capacidade de furar esse bloqueio!

## MIKRÁ - TANACH

Embora tenhamos milhares de livros na biblioteca judaica, a base de todo o conhecimento judaico é o Tanach – formado por 24 livros distintos.

“Um sábio deve estar enfeitado com os 24 livros” diz o Midrash. Alguém que busca conhecer a Torá e a vontade divina deve ouvir antes de mais nada as palavras de Hashem.

Diferente da Torá Oral, onde Am Israel é o “autor”, a Torá Escrita foi entregue diretamente por D’us, através de seus profetas.

Também a Torá Oral é proveniente de D’us, porém nos foram passados apenas os conceitos dela. Já a escrita e a linguagem são humanas. Como podemos ignorar o único lugar onde podemos ouvi-Lo diretamente?

Devido à leitura da Torá conhecemos mais ou menos o Chumash, um pouco das histórias, das leis, das mitzvot, mas toda a continuação da história judaica acabou ficando esquecida.

Quem conhece as profecias de Yeshaiahu? A vida de Yechezkel? Os acontecimentos e fatos que acompanharam a volta do povo judeu para Eretz Israel após o exílio na Babilônia, nos dias de Ezra?

É essencial que voltemos à fonte da Torá, e a partir dela poderemos construir nosso Judaísmo com bases sólidas.

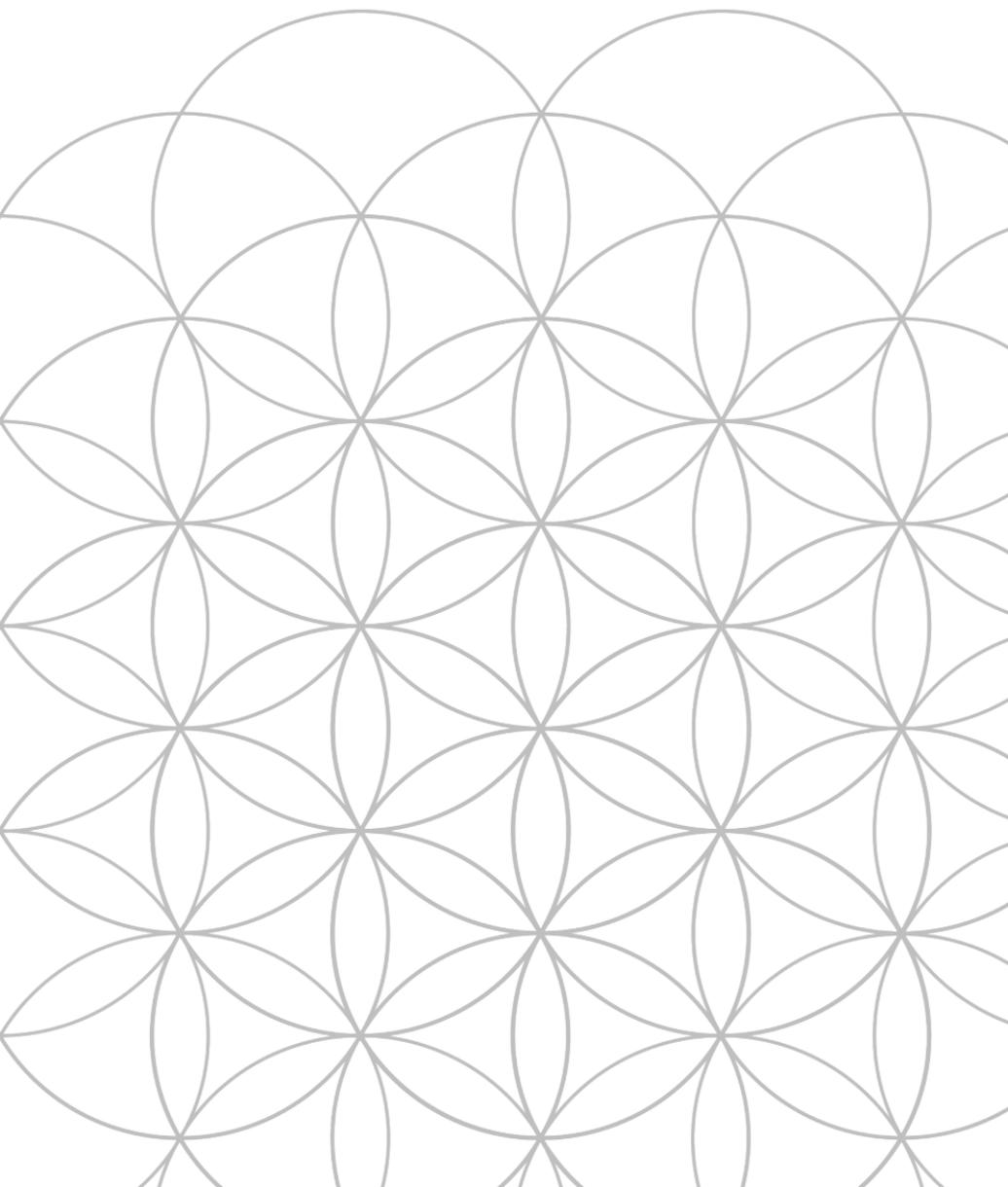
**MALCHUT SHEBeGVURÁ**

Hoje acabamos a semana da Gvurá, justamente com a sfirá de Malchut. Como vimos em relação ao Chessed, a Sfirat Malchut representa a ligação real com o mundo exterior, na prática, não somente dentro do indivíduo.

Cada um de nós tem uma faceta de *melech*, “aquele que influencia e comanda”. Não precisamos ser o presidente ou o primeiro-ministro para isso. A influência se dá em cada encontro que temos com outras pessoas no dia a dia. A pergunta é: Será que temos a Gvurá necessária para influenciar?

Para que possamos fazer isso corretamente, devemos ter autoestima, acreditar em nós mesmos e aprender a exteriorizar nossa força. Com o entendimento do caminho que atravessamos na semana que passou, construímos a nossa Gvurá com equilíbrio, possibilitando chegar a **Malchut SheBeGvurá**.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Sabe aquela vez em que você quis dizer alguma coisa (construtiva) para alguém e ficou em silêncio por fraqueza? Bom, este é o momento de consertar isso.



**3<sup>a</sup>**  
*Semana  
do Omer*



## Introdução à Sfirat Tiferet

---

**Criação:** As três primeiras sfirot formam uma unidade por si só. O Chessed do lado direito, a Gvurá do lado esquerdo e a Tiferet no centro, por ser a união que cria a harmonia entre as duas anteriores.

Hashem criou o mundo com Chessed, mas ele é prejudicial quando praticado sem limites (ajudando mesmo quem não merece). Por isso veio a midá de *din* (Gvurá) e limitou o Chessed. Em alguns casos, porém, mesmo que a pessoa não seja merecedora, o Chessed pode trazê-la à luz, e a midá que “passa por baixo” do *din* é a midá de *rachamim* (piedade), a incorporação da sfirá de Tiferet ao mundo dos sentimentos.

**Tempo:** Até o segundo dia, o Chessed (água) cobria o mundo inteiro, pois, embora a Gvurá tenha separado as águas, ainda não se via a terra. No terceiro dia, o Chessed e a Gvurá se completaram, permitindo o surgimento da terra e, assim, a vida. A Gvurá mantém a água (Chessed) limitada ao mar. No terceiro dia, elas encontraram o equilíbrio perfeito: Tiferet.

**Personagem:** Yaakov Avinu, a terceira geração dos Avot. Também identificado pela midá da verdade, תתן אמת ליעקב, porque a verdade engloba todas as facetas e se encontra justamente no centro da existência (em hebraico, a palavra “verdade” é formada por א-מ-ת, a primeira letra, a letra central e a última letra do alfabeto). Por isso o teste de Yaakov foi mentir para Ytzhak, dizendo ser Essav, algo oposto à sua natureza.

**MALCHUT**

**YESSOD**

**HOD**

**NETZACH**

**TIFERET**

**GVURÁ**

**CHESSED**

## **MISHNÁ**

A Mishná é o texto que forma a base da Torá Oral.

Junto com a Torá Escrita foi entregue a Moshe e ao povo judeu no Har Sinai a Torá Oral, que tem como principal função explicar a Torá Escrita.

Sem a Torá Oral não saberíamos, por exemplo, o que é uma sucá, pois a Torá não especifica como construí-la ou como cumprir esta mitzvá. Assim também com relação a tfilin e outras mitzvot.

No decorrer das gerações haviam pessoas que tentaram separar as duas, buscando liberdade para interpretar a Torá Escrita como bem entendessem. Algumas por pura perversidade e outras por não conseguirem entender à fundo a intenção de nossos sábios na Guemará, acreditando que tudo isto é apenas uma opinião, não necessariamente obrigatória. Ao fazer isso elas tiraram o coração do Judaísmo, e não demorou muito para que se perdessem e fossem esquecidas do povo judeu.

**CHESSED SHEBeTIFERET**

A sfirá de Tiferet representa a harmonia da existência. Essa harmonia cria no exterior uma beleza única, מפורארת. Sentimo-nos naturalmente atraídos pela beleza, justamente pela nossa sfirá: **Chessed** (amor) **SheBeTiferet**.

No pecado de Adam Harishon, o que o levou ao erro foi o fato de a fruta ser visualmente desejável, תאוה הוא לעיניים. A beleza derrubou o homem do nível no qual ele estava. Por outro lado, em vários lugares da Torá encontramos uma conotação positiva para a beleza: As matriarcas são descritas como bonitas; o Mishkan e o Beit Hamikdash são construídos com preocupação máxima aos detalhes, embelezando a construção. Sendo assim, a beleza é boa ou ruim?

A solução para essa contradição é se a beleza exterior é um reflexo do valor interior ou existe por si só. Devemos amar a beleza que vem de dentro, da perfeição moral, da personalidade que se encontra à nossa frente. É importante se arrumar, se vestir bem, ter uma boa aparência, mas isso deve ser secundário em relação ao cuidado com as características de nossa personalidade. Devemos focar nosso **Chessed SheBeTiferet** nesse sentido.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Faça um חשבון נפש (autoavaliação): Quanto tempo do dia/semana você dedica à beleza externa e quanto à beleza interna?

## MIUT SCHORÁ – POUCO COMÉRCIO

Nos próximos dias veremos conselhos na Mishná relacionados a assuntos que devem ser limitados, em termos de tempo e dedicação. Entre os comentaristas da Mishná existem duas linhas de explicação para a palavra **miut** (pouco).

Alguns dizem que a Mishná quer nos dizer para diminuir o tempo ocupado por estes pontos, estando mais livres para nos dedicarmos ao estudo de Torá.

O tempo dedicado ao estudo é obviamente um dos principais fatores para o sucesso, portanto, deve-se abdicar de outros assuntos para focar no aprendizado.

Outros explicam que a Mishná quer nos passar que devemos, sim, nos ocupar pelo menos um pouco com estas tarefas, e não desprezá-las completamente, ou seja, devemos dedicar pelo menos **um pouco de tempo** para o trabalho, e não estudar todo o tempo.

Em outro lugar a Mishná afirma que o estudo de Torá deve ser acompanhado pelo trabalho. A pessoa deve ter uma fonte de sustento, para que possa se dedicar à Torá sem preocupações.

Amor (Chessed) e beleza (Tiferet) andam juntos, mas onde encontramos o temor (*ir'á*) na Tiferet?

Quando falamos de temor, é preciso separar entre dois tipos de medo. O mais baixo é o medo de ser castigado. Evitamos pecados e, às vezes, até fazemos mitzvot para evitar sofrimento futuro, movidos pela preocupação de que esse caminho nos prejudique. O temor da *sfirá* de *ir'á* é conhecido como יראת הרוממות, “temor sentido pela grandeza à nossa frente”. Em termos simples: o temor perante alguém admirado (grande rabino, presidente, pessoa de sucesso), que faz com que fiquemos “congelados”, não o medo que o indivíduo sente quando é parado pela polícia ou ao receber uma carta do Imposto de Renda.

O Rambam diz que uma das formas de fortalecer a emuná (fé) é observar o esplendor da natureza. O mar, o horizonte visto do alto de uma montanha ou até mesmo fenômenos naturais, como um raio ou um furacão, são visões lindas (Tiferet), que geram um sentimento de temor (*ir'á*). **Gvurá SheBeTiferet.**

**EXERCÍCIO DO DIA:** Você se lembra de alguma vez em que se sentiu pequeno e incapaz perante algum evento natural (tempestade, pandemia, correnteza)? Tente direcionar esse sentimento para a grandeza divina, não à impotência humana.

## **MIUT DERECH ERETZ - POUCO TRABALHO**

A Mishná adverte aqui para o exagero em outro tipo de trabalho: O primeiro se tratava de um trabalho “freelance” - em que a pessoa dedicava apenas algumas horas sem obrigações contratuais. Já aqui falamos sobre um trabalho fixo, com horas definidas de começo e fim.

A Guemará diz: “Faça sua Torá regular e seu trabalho casual”.

O Rav Kook explica que a Guemará não se refere à quantidade, mas sim à qualidade. Mesmo quem precisa trabalhar deve ter a consciência de que o emprego é um meio para um fim limitado: o sustento...

Portanto, não se deve “roubar” o tempo de estudo em prol do trabalho. A mesma seriedade que damos ao trabalho e não nos ausentamos sem um real motivo, deve ser aplicada para o estudo de Torá, sendo este fixo e diário.

O livro Chaiei Adam é um conhecido livro de halachá. Seu escritor, além de rabino na cidade de Vilna, era mercador. Ele escreve na introdução do livro que, embora viajasse a trabalho para Frankfurt e outras cidades, em nenhuma viagem ele deixou de carregar algum livro de Torá. Assim, poderia estudar no caminho, e mesmo durante os negócios seus pensamentos estavam focados na Torá, e não em alcançar riqueza sem limites. Esta postura permitiu que sua ocupação financeira não o impedisse de se tornar um dos maiores rabinos da sua geração.

**TIFERET SHEBETIFERET**

O Chessed e a Gvurá são como uma gangorra dentro de nós. Alguns dias, acordamos com o pé direito e sorrimos para o mundo, distribuindo amor e bondade para todos. Em outros, acordamos com o pé esquerdo, e que Hashem tenha piedade de quem aparecer na nossa frente! Tornamo-nos críticos e, em cada encontro social, vemos uma “oportunidade” de consertar os outros!

Tiferet é a harmonia entre essas duas extremidades. Essa harmonia é alcançada quando o fator que gera a reação do indivíduo é a verdade, não o humor inconstante. Pois, como vimos em relação a Yaakov Avinu, a midá da **verdade** é o aspecto da Tiferet no ser humano.

**Tiferet SheBeTiferet** é a situação em que a verdade (Tiferet) é a base da beleza (Tiferet também). Podemos achar algo belo e atrativo pelos motivos errados. É preciso encontrar a fonte do que nos chama atenção e descobrir se nos conectamos com a verdade por trás daquilo ou estamos sendo ofuscados por um brilho falso.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Pense em algo que você ama (atividade, livro, música etc.) e tente ver além da aparência exterior. O que lhe encanta nisso? Só depois dessa análise você poderá decidir se isso é positivo ou apenas aparenta ser.

### **MIUT TAANUG - POUCO PRAZER**

A batalha mais antiga da história é entre o corpo e a alma dentro do indivíduo. Devo me entregar aos prazeres mundanos ou me abster deles em prol de uma vida espiritual?

Será que somente existem estes dois caminhos ou será que é possível forjar um novo, um caminho balanceado?

Se quisermos adquirir a Torá é preciso deixar de lado os prazeres materiais, pois eles puxam a pessoa para as necessidades do corpo. Imagine-se no meio de um estudo aprofundado de Guemará ou outro assunto complexo, e depois de 2 horas esclarecendo e tentando chegar à uma conclusão você faz uma pausinha para um lanche... qual a chance de retornar ao ponto anterior?!

Porém, nos ensina a Mishná que não devemos ignorar o fato de sermos humanos, e não é possível viver completamente desconectados dos prazeres exigidos pelo corpo. Nada é mais cansativo que o esforço mental intensivo, portanto é preciso ter pelo menos um pouquinho de prazer para se recuperar. Isto nos diz a Mishná: Tenha um pouco de prazer na vida, porém que este seja sempre calculado – Aproveite a vida com moderação.

**NETZACH SHEBETIFERET**

Chegou a hora de avaliar os aspectos práticos da sfirá de Tiferet. A beleza e a verdade da Tiferet existem naturalmente na alma do ser humano, permitindo-lhe ver as maravilhas da criação. Somos capazes de reconhecer somente aquilo que temos dentro de nós, do mesmo modo que a empatia plena só virá de alguém que passou pela mesma situação. Hashem criou dentro de nós a sfirá de Tiferet para que possamos nos conectar com o esplendor da criação.

Da mesma forma, devemos conseguir exteriorizar a verdade dentro de nós, não só reconhecê-la. Ao colocá-la para fora, estaremos dando vida a ela, perpetuando, assim, nossa verdade. Netzach é o canal através do qual podemos dar eternidade à Tiferet, **Netzach SheBeTiferet**

De acordo com a Cabalá, a sfirá de Netzach fica do lado direito do corpo, sendo a personificação exterior do Chessed. A sfirá de Netzach é o modo como iluminamos o mundo com a verdade dentro de nós, uma verdade capaz de melhorar o mundo e o ser humano.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Qual é a sua verdade? Ao seu ver, como o mundo poderia ser melhor? Exponha sua verdade ao mundo, deixe que outros tenham proveito da beleza escondida dentro de você. Escreva um post, mande um WhatsApp, publique um status, seja parte ativa da evolução do mundo!

## MIUT SHENÁ - DORMIR POUCO

Arik Einsten foi um dos grandes influenciadores da música israelense. Em uma de suas obras ele canta uma música um tanto boêmia: 'Eu adoro dormir, estar sempre sonhando,' 'Eu adoro dormir, estar sempre sonhando ... eu adoro dormir, e assim me passa o dia inteiro.'

Chazal nos dizem que dormir é 1/60 da morte. Quando estamos dormindo não produzimos nada, não usamos na prática nosso potencial.

A meta da vida que nos foi dada é revelar o potencial com o qual fomos criados, e quando estamos dormindo isto não acontece.

Contam que o Gaon de Vilna (conhecido pelo acrônimo *Grá*) quando criança dormia somente quatro horas por noite, para poder estudar Torá o maior tempo possível.

Seu pai lhe disse que está escrito no passuk: ישנתי אז ינוח לי - dormirei e ficarei descansado.

O valor numérico da palavra אז é oito, significando que somente ao dormir (ישנתי) oito horas, a pessoa ficará descansada (ינוח).

Respondeu o *Grá* que a guemátria de לי é 40, ou seja, é preciso dormir oito horas para ficar 40 acordado, uma proporção de quatro horas para cada 20...

Esta história nos mostra que o sono não deve ser visto como um ideal, mas sim como um meio para juntar forças. É preciso dormir, mas somente o necessário.

**HOD SHEBETIFERET**

Hod e *hadar* são palavras sinônimas para esplendor. A diferença é que *hadar* é a beleza exterior, cuja existência não é preciso nenhum esforço para ver, pois ela está à mostra e qualquer um consegue alcançá-la. Já Hod é encontrado em nosso interior, escondido da visão pública, e, portanto, é preciso habilidade e experiência para encontrá-lo.

**Hod SheBeTiferet** é a busca pela Tiferet escondida dentro da existência. É fácil gostar de alguém atrativo, divertido e simpático, mas é muito mais difícil encontrar força para se conectar com pessoas mais introspectivas, que muitas vezes nem são notadas, ou mesmo aquelas pessoas que nos incomodam.

O Rav Nachman de Breslav escreve que devemos procurar o bem em qualquer pessoa e, ao encontrá-lo, enaltecê-lo, mesmo que além da realidade. Quando acharmos esse ponto de luz dentro da pessoa, mesmo que pequeno, será possível iluminar todas as partes escuras de sua personalidade.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Encontre alguma virtude nova em alguém ao seu redor, algo que exige empenho para ser visto.

## **MIUT SICHÁ - POUCA CONVERSA**

Aaaah, passar horas batendo papo com os amigos, em uma mesa com comida e bebida, nada é mais prazeroso...

A conversa é importante, ela conecta as pessoas, mas geralmente não acrescenta nada a ninguém.

Quantas vezes em um bate-papo o assunto foi algo sério e significativo, e mesmo quando foi, será que alguém na mesa aprendeu alguma coisa?

Ou cada um falou o que pensa e não prestou muita atenção na opinião alheia?

O ambiente onde surge o bate-papo geralmente não é produtivo.

Como vimos nos últimos dias, devemos sim conversar um pouco, temos que manter amizades. A amizade é uma necessidade humana que não pode ser desprezada, mas é preciso moderação para que ela não tome todo o tempo útil.

Com o whatsapp e as redes sociais o bate-papo se tornou obsessivo. Jovens (e adultos) mandam centenas de mensagens diárias. Quanto disso é perda de tempo?!

Outro ponto trazido pelo Maharal em sua explicação sobre esta Mishná é que quem está ocupado em falar, não está ocupado em pensar. A boca e o cérebro não funcionam ao mesmo tempo. Para que a pessoa possa crescer e aprender ela deve ficar quieta e pensar: סייג לחכמה - שתיקה.

**YESSOD SHEBETIFERET**

Após conhecer e analisar os cinco aspectos da sfirá de Tiferet, chegou a hora de criar algo único, conectando todas as faces da Tiferet em uma só criação. Essa nova formação é, como vimos com relação à sfirá de Chesed, a base para gerar a conexão com o mundo exterior, função da sfirá de Yessod.

A beleza da Tiferet não pode estar sozinha. Ela deve ter algum objetivo maior e não ser a meta em si. Em outras palavras, a beleza deve ser um adjetivo e não um substantivo.

**Yessod SheBeTiferet** é o pacto gerado pela sfirá de Tiferet com outra pessoa. Seja a atração entre marido e esposa ou a graça presente entre dois amigos, que mantém a amizade independentemente da distância física.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Utilize sua beleza e graça para criar pontes, como meio de transmitir suas ideias e se conectar com pessoas, e não somente para conseguir algo.

## MIUT SCHOK - POUCA ZOMBARIA

Vimos no oitavo dia a importância da alegria no estudo. Um coração alegre é capaz de absorver muito mais.

Existem meios diferentes de alcançar tal alegria, um deles é a zombaria. Rir e se divertir com piadas sobre o dia a dia.

Por quê a Mishná nos adverte a diminuir neste quesito?

Qual o problema de assistir um 'stand up' de uma hora (diariamente, com exagero).

Não é bom poder 'liberar' um pouco do estresse da rotina?

### **Curso de piada em 2 minutos!**

O que torna uma piada engraçada? Por que rimos de determinadas situações?

A quebra do raciocínio lógico. A graça da piada é quando ela toma um rumo inesperado, o qual não imaginamos que viria a acontecer. Quanto mais inesperado o final, mais engraçada será a piada.

Portanto, explica o Maharal, a linha de raciocínio gerada pelo **schok** (zombaria) é contrária à linha necessária para aprender.

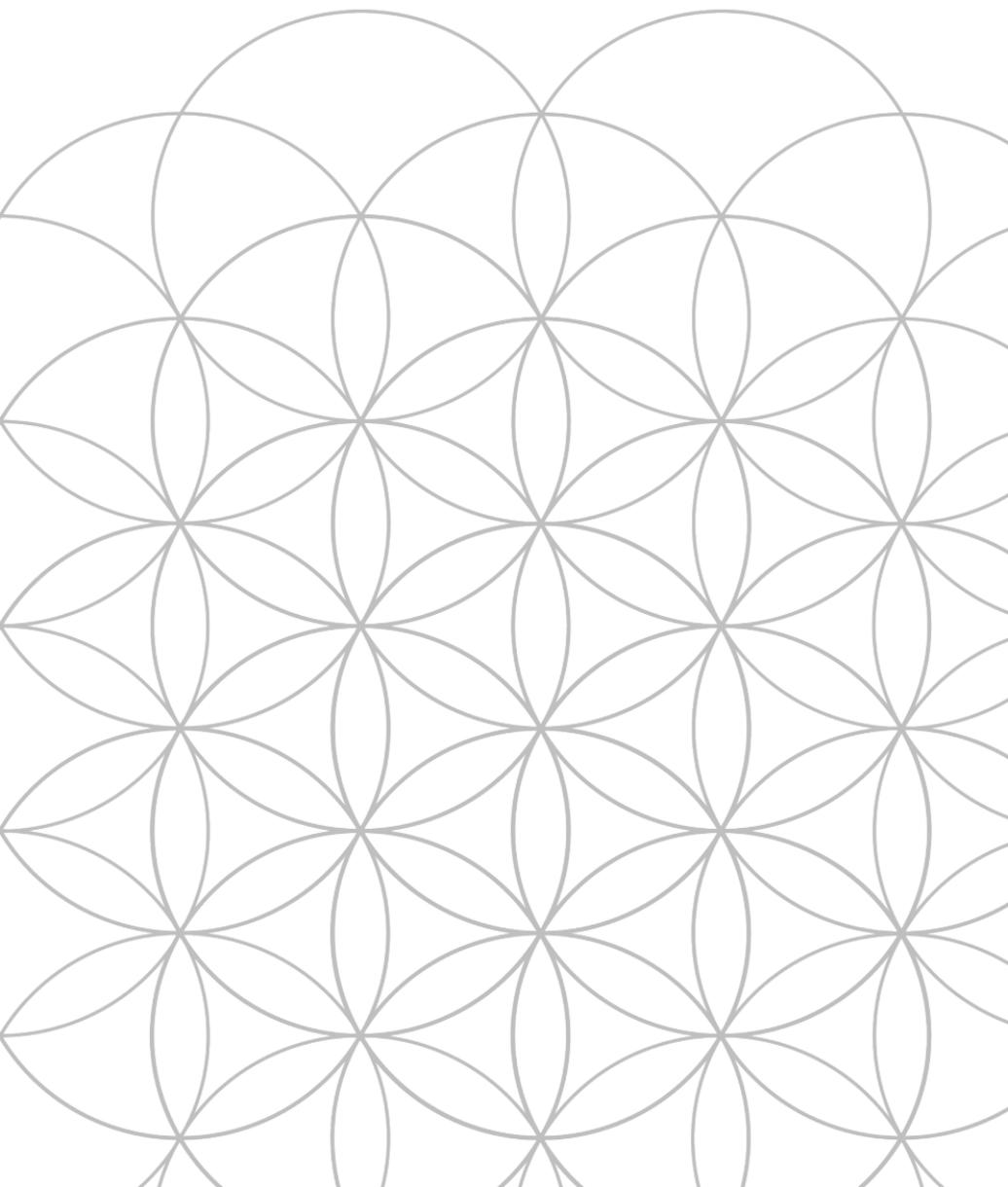
Para estudar e entender devemos ter um pensamento capaz de analisar corretamente o texto, seguindo uma lógica racional. Portanto, quem se acostuma com a forma de pensar da piada, molda seu cérebro para calcular incorretamente.

**MALCHUT SHEBETIFERET**

A *sfirá* de Malchut é o momento em que a *sfirá* de Tiferet encontra a realidade exterior. Finalmente, após conhecer bem esta *sfirá*, devemos colocá-la em prática, assim como a *sfirá* de Malchut foi o complemento da criação do nosso mundo, após todo o planejamento.

A *midá* interna de Tiferet é, como vimos na introdução, a virtude de *rachamim* (piedade). Quando encontramos nossa beleza interior, não devemos usá-la como forma de diminuir os outros, rebaixando-os por não ser como nós, e tampouco tentar fazer com que os outros fiquem igual a nós. A **Malchut SheBeTiferet** é a capacidade de ajudar o outro a encontrar seu próprio encanto, iluminando a alma de cada um para que ele alcance um brilho próprio. A verdadeira piedade do rei é quando ele estende a mão e possibilita que seus súditos fiquem de pé sozinhos.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Procure alguém que não encontrou seu próprio caminho e ajude-o a encontrá-lo. Psicologicamente, é muito difícil reconhecermos nossos próprios erros. Muitas vezes caímos repetidamente no mesmo engano, até que alguém de fora nos ajude a encontrar o “bug” que nos fez seguir pelo caminho errado.



**4<sup>a</sup>** *Semana  
do Omer*



## *Introdução à Sfirat Netzach*

---

**Criação:** As três primeiras sfirot (Chessed, Gvurá e Tiferet) são as definições dos sentimentos do ser humano. A partir de agora, encontraremos a expressão prática desses sentimentos, vendo como eles são traduzidos na vida.

Netzach é o lado prático do Chessed. A vontade de ajudar é ótima, mas para colocá-la em prática precisamos de força e estratégia, dois fatores ligados à palavra Netzach (*nitzachon* = vitória).

**Tempo:** Os três primeiros dias da criação têm um paralelismo com os três dias seguintes. No primeiro dia, foi criada a luz, e no quarto, os astros que transmitem a luz: Sol, Lua e estrelas. Os astros foram colocados no céu com a função de coordenar o mundo, por meio das leis da natureza, recebendo a força para dar andamento à existência. No segundo dia, foi criado o mar, e no quinto, os peixes. No terceiro dia, a terra apareceu, e no sexto, foram criados os animais terrestres.

**Personagem:** Moshe Rabeinu. Netzach também pode ser traduzido como “eterno” (internamente ligado com a força necessária para tal). Moshe Rabeinu se conectou da forma mais plena com Hachadosh Baruch Hu, revelando o máximo possível de sua alma. O resultado disso foi que tudo o que Moshe fez teve duração infinita, além dos limites do tempo. A Guemará diz que todo decreto determinado por Moshe se manteve por todas as gerações, como a leitura da Torá em Shabat. Se Moshe tivesse entrado em Israel e construído o Beit Hamikdash, ele não seria destruído, mas o povo sofreria no lugar. No fundo, esse é o significado de Moshe ser כבד פה וכבד לשון, geralmente traduzido como “gago”. Aqui, a tradução literal é mais correta: a boca e a língua de Moshe eram “pesadas”, ou seja, tudo o que foi dito por ele é eterno e imutável, assim como é difícil mover algo pesado.

**MALCHUT**

**YESSOD**

**HOD**

**NETZACH**

**TIFERET**

**GVURÁ**

**CHESSED**

## **ERECH APAIM - PACIÊNCIA**

P-A-C-I-Ê-N-C-I-A

Uma das primeiras palavras que se aprende ao chegar em Israel... Virtude também essencial na vida judaica, ela nos ajuda em dois aspectos no estudo da Torá.

O primeiro diz respeito ao estudo em si. Não adianta achar que vamos estudar um livro, ouvir um shiur e seremos especialistas e profundos conhecedores da Torá. O pensamento de que podemos adquiri-la rapidamente é uma afronta à profundidade da Torá.

O segundo trata das virtudes necessárias para se conectar com a luz da Torá.

Do mesmo modo que a tristeza impede que a pessoa se concentre e aprenda, assim também a raiva. Quando sentimos raiva perdemos o controle racional, ficando impossibilitados de avançar e crescer. A raiva é tida por nossos sábios como idolatria, falta de emuná. Isso porque o nervosismo surge quando existe uma disparidade entre a realidade e o que gostaríamos que acontecesse.

Ao sentir raiva estamos “esquecendo” quem controla a realidade, e acreditando que tudo está em nossas mãos. Já a virtude da paciência é ligada à fé de que devemos esperar e ter calma ao lidar com algo incômodo.

O estudo do Judaísmo não é apenas intelectual. Para estar em sintonia com a Torá é preciso trabalhar as virtudes.

A sifrá de Chessed é a fonte do amor dentro de nós, e Netzach é ligado à vitória, como vimos na introdução. Quem não adora ganhar? Que criança naturalmente não quer ganhar e fica brava ou triste ao perder?

Quem se contenta plenamente com “o importante é participar”, que atire a primeira pedra!

Será que é tão ruim querer ganhar? Será que, no trabalho, também diríamos “o importante é fazer parte da empresa, não ganhar um aumento ou ser promovido”?

A vontade de ganhar é algo instintivo do ser humano e ela é responsável por fazer com que avancemos na vida e busquemos novas metas. Não devemos apagar essa chama, devemos apenas encontrar o combustível apropriado.

“Baruch Hashem, ganhei”. “Beezrat Hashem, vai dar certo”. Quando acertarmos a motivação dessa vontade, seremos capazes de direcioná-la da maneira correta.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Busque sucessos e vitórias que trazem luz ao mundo, coloque Hashem em suas conquistas e veja-as tomarem uma nova forma.

## LEV TOV – BOM CORAÇÃO

“E o homem criou D’us à sua imagem’, diz o ditado.

O homem analisa e julga o mundo de acordo com o que tem dentro dele mesmo, considerando a si mesmo como o parâmetro da verdade.

Se você perguntar a alguém se ele tem um bom coração, a resposta irá depender de quem responder: Os mais tzadikim (justos) responderão que não, já os menos dirão que sim...

O Rav Abravanel traz uma explicação interessante para “lev tov”: O indivíduo deve tirar a inveja de seu coração, e assim, quando ouvir algo correto e verdadeiro de outra pessoa, aceitará.

Muitas vezes reconhecemos a verdade nas palavras dos outros, mas o orgulho nos impede de exteriorizar o reconhecimento, e acabamos fazendo o contrário apenas para não dar o braço a torcer.

O bom coração não é necessariamente bom no momento presente, ele é na realidade aquele que **busca** ser bom.

A vontade de vencer (Chessed SheBeNetzach) é instintiva e positiva, mas os meios não justificam o fim. Precisamos de Gvurá para direcionar o Chessed e “jogar” de acordo com as regras. É preciso ter uma visão de longo prazo para reconhecer que vencer roubando não compensa.

A história da criação tem um começo e um fim. Nas nossas mãos foi entregue o meio. Como levamos o mundo ao seu propósito? Para isso nos foram dadas a Torá e as mitzvot. A Torá nos ajuda a direcionar os nossos passos, para atingir o potencial máximo.

É preciso limitar a luz do Chessed para dentro dos parâmetros divinos (*kelim*, na linguagem da Cabalá e da Chassidut). As mitzvot moldam a vontade para que ela seja construtiva e não prejudicial.

Sabe quando você quer muito ajudar e acaba atrapalhando? Assim também com relação ao Netzach, para vencer é preciso contenção e controle (Gvurá). Não basta motivação.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Reflexão: Será que você é capaz de dar vida à emuná (Chessed) dentro dos limites da halachá (Gvurá)? Ou você sente que a halachá “sufoca” a empolgação? Tente encontrar o motivo da halachá.

**EMUNAT CHACHAMIM - FÉ EM NOSSOS SÁBIOS**

A Guemará conta que certa vez um *goy* veio até Hilel e pediu para se converter, porém ele queria somente aprender a Torá Escrita, não acreditando nos ensinamentos da Torá Oral, que foi transmitida através dos sábios.

Hilel concordou e começou a ensiná-lo o alfabeto: א - alef, ב - bet, ג - guimel.

No dia seguinte, quando o novo aluno chegou para aprender, Hilel começou a aula ensinando o oposto do que havia ensinado no dia anterior: ה - alef, ו - bet, ז - guimel. O novo aluno reclamou, dizendo que na aula passada Hilel havia dito diferente.

Hilel lhe respondeu: Se você acredita em mim com relação às letras, acredite em mim também na Torá Oral, na tradição.

Fake news, ironia, cinismo, pós-modernismo e etc... alguns dos fatores que nos levam a acreditar menos em nossos sábios. Estamos em uma época que não sabemos mais no que acreditar. Cada nova informação pode ser falsa, servindo apenas para promover aquele que a passa. Esta desconfiança gera também a dúvida se os ensinamentos de nossos sábios não foram ditos no mesmo contexto, com a intenção de nos influenciar a acreditar em algo falso, cujos únicos beneficiados seriam eles mesmos.

Outros argumentos costumam nos distanciar da ferramenta trazida em nossa Mishná. Quem nunca ouviu ou até mesmo falou: “O rabino não entende direito o mundo”; “Essa é a opinião dele, mas outros com certeza acham diferente”.

Emunat chachamim é uma das bases da formação judaica. Sem isso a nossa ligação com as gerações anteriores, através das quais nos conectamos ao recebimento da Torá e aos patriarcas, estará perdida.

**TIFERET SHEBENETZACH**

O Chessed (amor) e a Gvurá (temor, no sentido de autolimitação, distanciamento) são sfirot que vivem dentro de nós, independentemente do mundo exterior. A virtude de Tiferet, *rachamim* (piedade), só aparece devido ao contato com outras pessoas.

Na busca pela vitória, é preciso reconhecer que existem outras pessoas. Não podemos buscar vencer a qualquer custo, mesmo que estejamos agindo dentro das regras do jogo. Uma das proibições da Torá é *יריד לאומנות חבירו*. Essa proibição significa, por exemplo, que não podemos abrir uma loja de comida ao lado de uma loja já existente, pois tiraremos parte do sustento de outro. A busca por sustento não pode vir às custas de outras pessoas. Na economia, a sfirot **Tiferet SheBeNetzach** talvez possa ser traduzida como *win-win*, situação em que os dois lados saem ganhando.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Verifique se, quando você ganha, aqueles que estão perto de você lucram também, ou se você vence sozinho.

## **KABALAT YSURIM - ACEITAR SOFRIMENTOS**

Esta é, possivelmente, uma das principais ferramentas na preparação para adquirir a Torá.

Naturalmente, sempre procuramos o que nos agrada. Porém, parte do desenvolvimento pessoal é entender que para avançar é preciso estar disposto a abrir mão do agradável em prol do necessário. Perder horas de sono, trabalhar no domingo, “pular” o almoço, etc.

Também no quesito religioso devemos ter a consciência de que para cumprir tudo precisamos estar dispostos a “aceitar sofrimentos”. Não podemos comer qualquer comida; não podemos assistir qualquer programa/filme/seriado; não podemos vestir qualquer roupa; não podemos fazer o que queremos em diversas situações.

É preciso manter uma harmonia delicada entre o estudado e o modo de vida. E muitas vezes o sacrifício necessário afasta a pessoa. Para que obtenhamos sucesso é preciso ter a motivação certa, a crença de que estamos seguindo um caminho que nos levará ao objetivo da humanidade.

Junto com estes limites temos também o lado prazeroso da religião: a família, as festas, a kehilá. Mas, para viver uma vida de Torá temos que “vestir a camisa”, independentemente do que precisaremos “sofrer” para fazer parte deste time.

**NETZACH SHEBENETZACH**

Hoje, seguiremos para o lado prático da sfirá de Chessed SheBe-Netzach. No aspecto de Chessed, vimos o valor positivo da busca pela vitória, e que ela não deve ser “sufocada”. Precisamos apenas encontrar o motivo correto que a impulsione.

Na sfirá de **Netzach SheBeNetzach**, a questão é como considerar, na prática, esse esforço para vencer, com a pergunta: Até onde vai a minha obrigação de tentar e quanto posso deixar nas mãos de Hashem?

A virtude da sfirá de Netzach é o ביטחון (confiança) em D’us, mas essa confiança não deve ser passiva. Devemos **agir** sabendo que a nossa força vem de cima.

O Mabi”t escreve que só podemos rezar por aquilo que não conseguimos alcançar sozinhos. Até esse ponto, Hashem já nos deu a capacidade de vencer. A tfilá nos leva além do natural.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Verifique se os momentos em que você coloca sua confiança de sucesso futuro em Hashem são realmente um ato de fé ou servem como desculpa para “esconder” a preguiça.

## MAKIR ET MEKOMO - CONHEÇA SEU LUGAR

Saiba seu lugar no mundo! Saiba que o dia em que você nasceu foi o dia que Hashem disse: O mundo não pode continuar sem você...

Como vimos ontem, para cumprir as mitzvot e ter uma vida de Torá é preciso força de vontade e dedicação. O maior perigo iminente é achar que não somos capazes.

**Conheça seu lugar**, saiba que você tem o potencial necessário para alcançar o objetivo final. **Yes, you can!!**

Falamos todos os dias de manhã, ao acordar: מודה אני לפניך ... רבה אמונתך, “grande é sua fé [em mim]”.

A cada dia Hashem devolve sua alma, porque Ele tem fé em você, que você é totalmente capaz de mudar e crescer.

Na próxima vez que o Yetser Hará (má inclinação) argumentar que você não consegue, diga claramente:

Se D'us acredita em mim, quem é você para dizer que não?!

**HOD SHEBeNETZACH**

Se em Netzach SheBeNetzach avançamos com toda a força, movidos pela emuná em D'us, cientes de que nossa capacidade nos foi dada por Ele, em **Hod SheBeNetzach** damos um passo para trás, interrompendo o progresso.

A sfirá de Hod é a fonte da capacidade de reconhecer (*lehodot*), entender que não podemos alcançar o objetivo ainda, somos limitados (lado prático da sfirá de Gvurá, autolimitação). Dentro da sfirá geral de Netzach, a função de Hod é revelar que, em certos momentos, para podermos avançar e vencer (Netzach), precisamos parar.

Evidentemente, isso não pode ser usado como desculpa para não tentar. Só depois de termos feito tudo o que estava ao nosso alcance para atingir o objetivo e, mesmo assim, vemos que algo oculto nos bloqueia, é preciso reconhecer que Hashem está nos sinalizando para fazer uma pausa.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Será que você está ouvindo a voz de Hashem no dia a dia? Será que você está atento/a, reconhecendo que, às vezes, os obstáculos à sua frente não são naturais?

### **HASAMEACH BECHELKO - AQUELE QUE ESTÁ CONTENTE COM O QUE TEM**

Esta ferramenta é a continuação da anterior, quando a pessoa reconhece sua capacidade, e se autovaloriza. Assim, ela ficará contente com o que alcançou.

Shlomo Hamelech diz em Kohelet que o coração do sábio fica do lado direito. Não sei quanto a vocês, mas embora meu conhecimento da anatomia humana seja pequeno, tenho certeza que o coração de todo mundo fica no mesmo lugar...

O que ele quis dizer?

O hebraico, diferente de outros alfabetos, é lido da direita para a esquerda. Quando estudamos um livro, podemos focar no quanto ainda falta para acabar – ou seja, o lado esquerdo do livro, ou podemos focar no que já estudamos - o lado direito do livro.

Enfatizar constantemente o que falta pode causar uma depressão parcial na pessoa, achando que nunca vai acabar, e sendo assim não há motivo para seguir em frente.

Olhar para o lado direito e focar no que já foi estudado, levará o indivíduo a se sentir satisfeito consigo mesmo, dando-lhe forças para continuar.

**YESSOD SHEBENETZACH**

A *sfirá* de Yessod completa e combina todos os aspectos de Netzach dentro de nós. Já encontramos a motivação correta, aprendemos a seguir as regras do jogo e os outros aspectos que definem a vitória ideal. Agora é hora de sentir satisfação com o objetivo atingido.

Em **Yessod SheBeNetzach**, a vitória está completa. Estamos prontos para começar a viver o prazer e o orgulho do que alcançamos, compartilhando isso com o mundo. Mas surge uma pergunta: Será que esse orgulho é positivo? Será que o orgulho também pode ser uma virtude?

Depende do motivo do orgulho. Se me sinto bem apenas comigo mesmo e me parabenizo pelo que fiz, sem reconhecer Hashem na minha realização, o orgulho será vazio. Porém, se me vejo como sócio de algo maior (*sfirá* de Yessod, que representa o pacto com algo exterior, como vimos em Yessod SheBeGvurá), um *shaliach* (representante) da vontade divina, esse sentimento será válido e honroso.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Nos próximos cinco dias, no fim de cada dia, faça uma lista de suas realizações diárias (pode ser mentalmente, se preferir) e procure se sentir bem com isso. Expulse todo pensamento que tentar diminuir seus sucessos. É apenas o Yetzer Hará tentando derrubá-lo.

**OSSÊ SIYAG LIDVARAV - FAÇA UMA CERCA PARA SI MESMO**

No livro Avot Derabi Natan (versão ampliada do Pirkei Avot) vemos que todos os grandes sábios fizeram cercas para suas palavras, desde Adam Harishon até Moshe. Assim também os profetas que viveram posteriormente. Mesmo Hashem e a Torá fizeram cercas.

Quando construímos uma cerca em torno de algum lugar, nossa intenção é evitar que alguém chegue perto demais de um lugar perigoso, como um buraco na rua ou fios de alta tensão.

“A vida é curta, não temos tempo para cair em todos os buracos e só depois montar a cerca”, Rav Noah Weinberg. Faça para si mesmo uma lista de suas fraquezas e comece já a tratar delas. Cada um conhece os seus buracos: os lugares em que ele costuma cair e pecar, as situações que o levam a sentir raiva, as pessoas que o influenciam negativamente. Tem erros que acabamos fazendo de novo, e de novo, e de novo... e de novo.

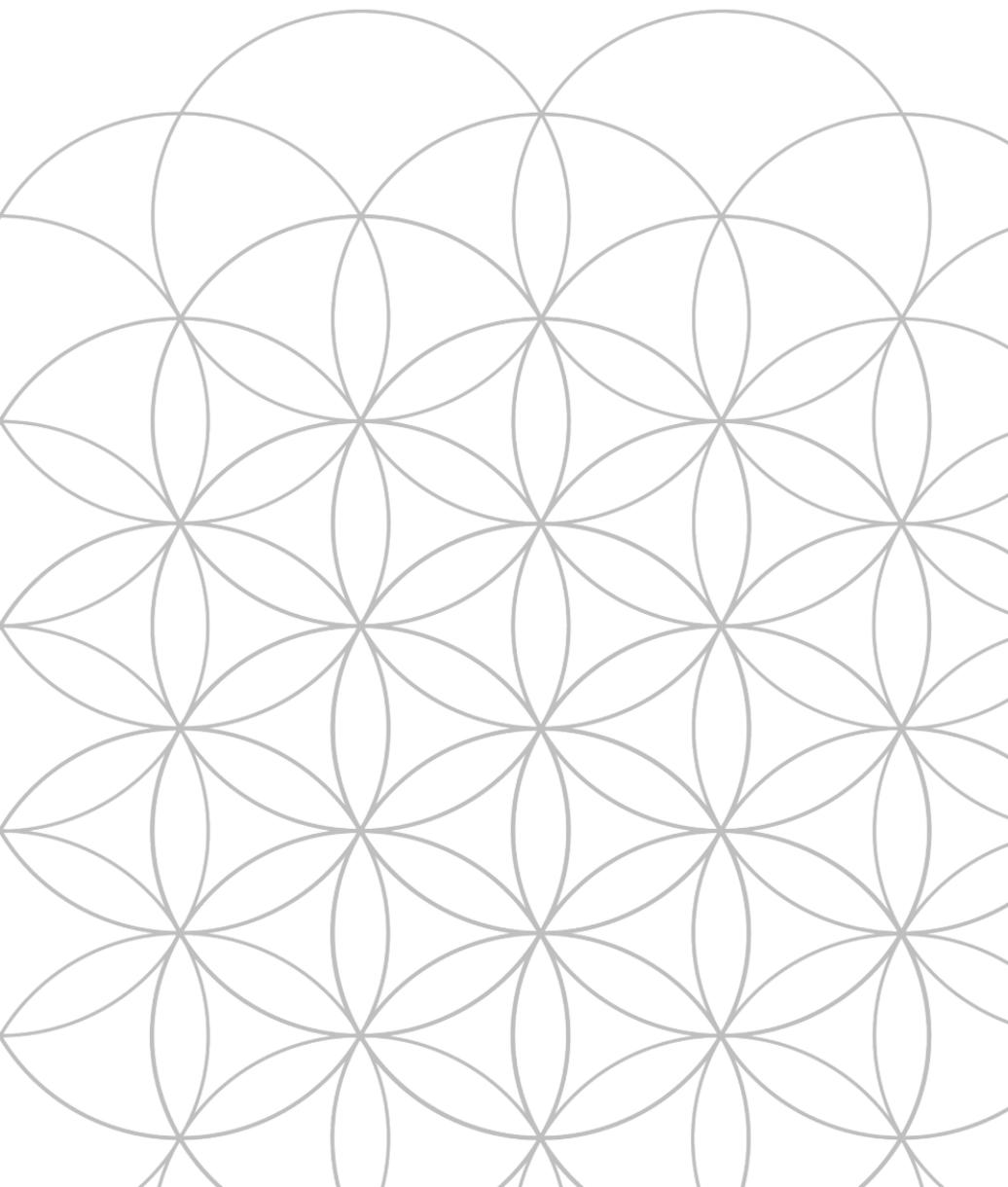
Devemos criar cercas para ter certeza que não voltaremos ao mesmo erro. Para que assim possamos avançar e viver de forma correta, seguindo os preceitos da Torá, sem tropeçar seguidamente nos mesmos erros.

**MALCHUT SHEBeNETZACH**

No final, após todos os aspectos da vitória, chega finalmente o momento da batalha. O planejamento e a teoria são “fáceis”, pois não preciso realmente fazer nada na prática. A única coisa que “perco” é o tempo. “A realidade não tem asas como a visão”. Podemos planejar, preparar, imaginar, mas quando chega a hora de colocar para funcionar, nem sempre dá certo.

**Malchut SheBeNetzach** é o momento da verdade. Será que você está realmente disposto a fazer tudo para vencer? O que você está disposto a sacrificar em prol do sucesso? Quando um rei opta por guerrear, após analisar a urgência da guerra e concluir que ela deve ser travada, nada o fará desistir: “Perseguirei meus inimigos e os alcançarei, e não voltarei até exterminá-los”, diz David Hamelech.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Escolha algo que você quer fazer há muito tempo, mas ainda não conseguiu. Faça uma análise do “custo” e o que o impede de fazer. Esteja pronto para ajustes durante o projeto. Depois, escolha uma data e faça acontecer, custe o que custar.



**5<sup>a</sup>**  
*Semana  
do Omer*



## *Introdução à Sfirat Hod*

---

**Criação:** Do mesmo modo que a Gvurá e o Chessed se completam, as sfirot de Hod e Netzach formam um par, sendo derivadas de Gvurá e Chessed, respectivamente. Se em Netzach avançamos no caminho da vitória, em Hod aprenderemos a aceitar e reconhecer que, às vezes, devemos parar para analisar a situação e, dependendo da conclusão, reconhecer a derrota.

**Tempo:** No segundo dia da criação, separaram-se as águas do céu e da terra, e no quinto, criaram-se as aves e os peixes, seus respectivos habitantes. Às vezes estamos em cima, voando livres como pássaros, vencendo, e às vezes nos sentimos embaixo, no fundo do mar. Em sfirat Hod, é preciso dar um passo para trás e tentar entender o que está acontecendo.

**Personagem:** Aharon Hacoheh. A sfirá de Hod tem também um aspecto de esplendor, beleza, muito enfatizado no Beit Hamikdash e no trabalho dos cohanim. Aharon Hacoheh inspirava as pessoas a fazer tshuvá (arrepender-se), reconhecendo seus erros e melhorando. Uma das principais funções do Beit Hamikdash e dos korbanot (sacrifícios) era unificar a beleza (Hod) com a autocrítica (*lehodot*).

**MALCHUT**

**YESSOD**

**HOD**

**NETZACH**

**TIFERET**

**GVURÁ**

**CHESSED**

**EINO MACHZIK TOVÁ LEATZMO - NÃO SE CONSIDERE DEMAIS PELO QUE FEZ**

Duas explicações para essa parte da Mishná:

1) Vimos antes a importância da pessoa se autovalorizar, considerar tudo o que alcançou, juntando assim forças para seguir em frente, e não olhar somente o quanto ainda falta, pois isso traz apenas fraquezas e pode levar a pessoa a desistir. Porém, quando feito em excesso, quando o indivíduo se orgulha e se parabeniza demais pelo que conseguiu, ele pode acabar sentindo que já é suficiente e não é necessário prosseguir. Por isso, nos ensina a Mishná que devemos estar sempre reconhecendo que ainda não atingimos a perfeição, devemos estar sempre buscando mais e mais.

2) A Guemará diz que não existe *tová* (algo bom) senão a Torá. Baseado nesta explicação da palavra *tová*, podemos explicar que a Mishná acima nos ensina que não devemos segurar a Torá para nós mesmos, devemos passar ela para frente.

Se estudarmos apenas para proveito e desenvolvimento próprio, a ajuda divina para ter sucesso é limitada, porém, caso tenhamos planos de ensinar para outros o que aprendemos, Hashem nos ajudará mais a entender!

**CHESSED SHEBEHOD**

A *sfirá* de Chessed, como vimos algumas vezes, é ligada ao sentimento de amor, de conceder e dar para o próximo. Já na *sfirá* de Hod, nós limitamos nossa realidade, admitindo uma verdade fora de nós, seja quando cometemos um erro, seja reconhecendo uma verdade exterior maior do que a nossa.

O **Chessed SheBeHod** é um ato de amor no qual valorizamos e damos espaço para outra pessoa além de nós, mas sem “entregar” algo, só abrindo mão. Reconhecemos o direito dos outros de coexistir conosco neste mundo. Ao nos autolimitar e permitir que os outros também tenham seu espaço, estamos revelando esse aspecto de *Sfirat Hod*.

Para que um casamento, uma amizade ou qualquer relacionamento social funcione, é preciso aprender a aceitar que nosso controle sobre o que nos rodeia não é absoluto, e que os outros também têm o direito de participar e tomar decisões.

**EXERCÍCIO DO DIA:** No final da Amidá, dizemos: עושה שלום במרומוי, “faz a paz no céu”. Logo antes de dizer isso, costuma-se abaixar a cabeça e dar três passos para trás. Se você procura paz, abaixe a cabeça e dê espaço para o outro. Fica a dica.

## **AHUV - AMADO**

Nesta Mishná não temos uma ferramenta, um meio de como adquirir a Torá, mas sim uma indicação se você está no caminho certo.

Passamos por uma jornada longa, chegou o momento de parar e ver se agimos corretamente.

Este conselho serve para tudo na vida. Se deixarmos a inércia dominar nosso comportamento, provavelmente chegaremos em um lugar pouco agradável, e com certeza não atingiremos nossa meta original.

Alguém que estuda Torá e se comporta de acordo com os preceitos desta deve, obrigatoriamente, ser querido por aqueles que o rodeiam.

Ele não fala mal dos outros, oferece ajuda, julga as pessoas para o bem, não mente e não engana, etc.

Isto não quer dizer que somente haverão matérias amigáveis sobre ele no jornal, pois existem aqueles que tendem a procurar e escrever sobre o problema dos outros para se autopromoverem. Mas as pessoas que encontram pessoalmente alguém conectado com a Torá de corpo e alma, irão se deparar com amor e carinho, preocupação e dedicação aos outros.

**GVURÁ SHEBEHOD**

Ontem, vimos a importância de reconhecer a necessidade de dar espaço para outras pessoas. O Chessed SheBeHod é a vontade de criar esse espaço, mas, mesmo que queiramos, nem sempre sentimos que isso é o certo a fazer.

Aqui entra a *sfirá* de **Gvurá SheBeHod**. Esta *sfirá* nos permite desenvolver a autocrítica. É muito fácil criticar os outros e fazer uma lista de seus defeitos. Difícil é fazer isso em relação a nós mesmos. Quem consegue ser seu próprio promotor? É preciso extrema coragem (Gvurá) para reconhecer (Hod) que existe algo melhor em outra pessoa. Esse é um ingrediente básico para gerar a motivação que nos levará a permitir que alguém ocupe um lugar que naturalmente pensamos ser nosso por direito.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Pense nas pessoas à sua volta. O que você pode aprender delas? Seja corajoso/a e peça ajuda quando necessário, mesmo que seja de alguém “menor” do que você.

## **OHEV ET HAMAKOM - AMAR HASHEM**

Alguma vez você já esqueceu seu próprio nome? Seu aniversário? Já esqueceu de almoçar?

Quando alguma coisa é importante para nós, esquecer não é uma opção. Amamos aquilo com o qual nos identificamos, e o amor gera uma proximidade que fortalece a conexão e supera qualquer distância.

Ao amar Hashem, automaticamente nos interessaremos por Sua vontade, descrita na Torá, e dificilmente esqueceremos o que é importante para Ele.

Lembrar o que está escrito na Torá é o segundo passo para cumpri-la plenamente (o primeiro é obviamente estudar...).

Como adquirir este amor esperado de nós? No Kriat Shemá dizemos diariamente “Veahavta et Hashem Elokecha” – Ame Hashem.

Como podemos cumprir esta mitzvá?

Geralmente nós gostamos daqueles que fazem o bem para conosco, que nos dão prazer e se preocupam com nosso bem-estar. Isto é muito mais fácil quando temos contato direto com estas pessoas, quando as vemos nos ajudando na prática, ou quando recebemos um presente com um cartão assinado.

Para encontrar o amor a Hashem em nossa alma é preciso refletir sobre a vida, e buscar a fonte de todo o bem que acontece conosco. Vale também refletir sobre as mitzvot que nos foram dadas e como elas melhoram no estilo de vida – presentes divinos assinados.

**TIFERET SHEBEHOD**

A *sfirá* de Tiferet é conhecida pela harmonia, por unificar o Chesed e a Gvurá, encontrando o ponto em que os dois andam juntos, completando-se.

Vimos que precisamos criar espaço para outras pessoas, e um dos modos de fazer isso é reconhecer nossos erros e ver o que podemos aprender dos outros. Ainda assim, podemos ficar com um gostinho amargo na boca, por nos sentirmos obrigados a perder espaço.

Aqui entra a *sfirá* de **Tiferet SheBeHod**: טובים השנים מן האחד, “melhor dois do que um”, ou seja, não estamos perdendo ao abrir espaço para outros. Ao contrário, estamos ganhando: formamos uma dupla vencedora, que se ajuda e avança junto. Hashem espalhou propositalmente as virtudes e habilidades entre pessoas e povos diferentes, sem concentrá-las em um único indivíduo, para que alianças fossem formadas.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Ao abrir espaço para outra pessoa, você torce para que ela erre e o valorize mais ou torce por ela e *reconhece* a vantagem do apoio mútuo? Seja mais **Tiferet SheBeHod** no dia a dia!

## **OHEV ET HABRIOT - AMAR AS CRIATURAS**

Prestem atenção que a Mishná não fala sobre pessoas; ela fala sobre criaturas, a definição mais superficial do ser humano, até um pouco rude e grossa.

Por quê a Mishná escolheu justamente esta palavra? Quando você gosta de alguém dificilmente você lhe dará um apelido depreciativo, com certeza não o chamará de “criatura”..

Aparentemente, a intenção da Mishná é definir qual deve ser nossa motivação ao amar o próximo. Se buscarmos alguma virtude específica, algum comportamento prazeroso, ou uma aparência atrativa, iremos amar muito poucas pessoas.

O modo de realmente amar a maior quantidade possível de seres humanos é considerar a principal motivação para tal carinho – o fato deles serem criações de Hakadosh Baruch Hu.

Após amar Hashem, chegaremos rapidamente ao amor por sua criação, do mesmo modo que pais acham lindos os desenhos feitos por seus filhos, mesmo que sejam apenas rabiscos sem sentido de uma criança de dois anos.

Sabe aquela pessoa chata, irritante, que não tem nada de interessante para falar, que você não encontra nenhum motivo para gostar dela?

Ao se aprofundar no estudo de Torá devemos perceber que cada um foi propositalmente criado por Hashem, e este é motivo suficiente para gostar de alguém.

**NETZACH SHEBEHOD**

Netzach e Hod são, a priori, sfirot contraditórias: ou vencemos, ou reconhecemos a derrota. Como podemos colocá-las juntas? Em Hod SheBeNetzach, vimos que, às vezes, é preciso parar e reconhecer a dificuldade, para depois poder seguir em frente. Agora, em **Netzach SheBeHod**, precisamos ver a vitória na derrota em si!

Em que situação eu ganho quando perco?

Imagine uma criança brigando e discutindo com seu pai para poder pular na piscina. Ela se sente derrotada por não conseguir. Agora, considere o seguinte fato: ela não sabe nadar.

Hashem nos deu mitzvot para cumprir, preceitos capazes de exteriorizar a luz de nossa neshamá. Às vezes, sentimos que, ao cumprir a mitzvá, estamos “perdendo” prazeres, instintos e vontades naturais. Em **Netzach SheBeHod** aprendemos a nos “conformar” com a derrota e ver nela uma vitória a longo prazo. Não estamos perdendo, estamos investindo.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Tente olhar para trás e ver se coisas de que você foi obrigado/a a abrir mão no passado, no final, o levaram para mais longe (por exemplo, perder noites estudando para o vestibular).

## **OHEV TZEDAKOT - AMAR FAZER O BEM**

O Rambam, em Shmoná Prákim, divide as mitzvot em dois tipos: Aquelas que fazemos apenas porque Hashem ordenou, mesmo que não entendemos o motivo delas e naturalmente não as faríamos, e aquelas que devemos chegar à compreensão de que elas nos levam pelo melhor caminho, tornando-se parte de nossa natureza.

Na primeira categoria entram mitzvot como tfilin, ou a proibição de *shaatnez* - usar uma roupa feita de lã e linho misturados.

Estas mitzvot não tem uma explicação racional aparente, e as cumprimos apenas pelo fato de que Hashem nos ordenou.

Já na segunda categoria entra a mitzvá de fazer o bem, tzedaká, sendo esperado que agir desta forma se torne natural para o ser humano.

Rav Saadia Gaon descreve em seu livro, Emunot VeDeot, uma conversa com alguém que tem dúvidas sobre a Torá.

Ao falar sobre proibições como matar e roubar, o Rav Saadia afirma que elas são naturalmente compreensíveis, e não há necessidade de explicá-las.

Quando a pessoa diz não ver de forma tão clara que estes comportamentos são necessariamente negativos, e pede uma explicação lógica para isso, Rav Saadia pára a conversa no meio: - Não há motivo para debater com alguém que chegou a ponto de não ver o mal em matar e roubar.

Chessed é um dos pilares e motivos de várias mitzvot, e para que o indivíduo consiga se conectar e transformar os valores da Torá em parte dele mesmo é preciso amá-lo, ou seja, se identificar com ele naturalmente.

Na *sfirá* de hoje, devemos analisar a fonte mais profunda de Hod: De onde vem a capacidade de reconhecer que existe algo além de nós mesmos? Qual a virtude que nos liberta da visão estreita do comportamento social narcisista?

A humildade.

A humildade não é uma fraqueza. A fraqueza é algo relativo. Se pararmos para pensar, veremos que, em qualquer medição de força, existem sempre três possibilidades: fraco, mediano e forte. O mediano é aquele capaz de fazer o que a maioria da população também consegue; o fraco e o forte estão, respectivamente, abaixo e acima do esperado. Sendo assim, ter humildade e pedir ajuda ao não conseguir fazer algo sozinho é um sinal de fraqueza? Se considerarmos que ninguém tem a capacidade de fazer tudo sozinho, pedir ajuda nos coloca na categoria de medianos, não fracos. Isso, de um ponto de vista absoluto, mas de um ponto de vista comportamental, como a maioria geralmente não tem essa humildade, o humilde, na verdade, é aquele que consegue agir melhor do que a maioria, o que o torna forte, não fraco.

Em **Hod SheBeHod**, encontramos a *força* que nos leva a ter a capacidade de reconhecer e aceitar que não somos donos da verdade e autossuficientes.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Não consegui pensar em nada. Você tem alguma ideia?

## **OHEV TOCHACHOT - AMAR ADVERTÊNCIAS**

Não sei sobre vocês, mas eu não nasci perfeito...

Sem a ferramenta de hoje é quase impossível crescer e melhorar, pois ficaríamos à mercê da autocrítica, que geralmente não é das mais confiáveis.

O instinto mais básico do ser humano é o amor próprio, pois ele é mais forte do que qualquer outro aspecto da alma. É praticamente impossível alguém se matar - tente segurar a respiração por 15 minutos; o instinto de preservação da vida impede isso. O indivíduo somente consegue se colocar em uma situação em que não poderá se salvar - por exemplo: saltando de um prédio.

Ao sermos repreendidos, a reação natural é negar, contradizer e sentir raiva, pois o nosso amor próprio não nos permite receber tal humilhação.

Então, como podemos amar a crítica?

Por que damos bronca em uma criança de sete anos que derruba um copo de suco na mesa e não em um bebê que faz a mesma coisa? O motivo é simples, somente é advertido aquele que tem capacidade de agir diferentemente.

Quando alguém nos repreende precisamos aprender a ver isso como um “elogio”, pois ele está demonstrando que acredita que somos capazes de melhorar.

**YESSOD SHEBEHOD**

Até agora, a sfirá de Hod se apresentou de forma passiva: abrimos espaço para o outro e entendemos o motivo, a necessidade e a vantagem disso. Esta sfirá nos ensinou que abrir espaço para os outros não nos diminui. Agora, o que falta é considerar se existe um lado ativo a ser trabalhado.

Como vimos em outras semanas a sfirá de Yessod representa o complemento da formação de cada sfirá prestes a criar uma conexão com o mundo exterior. Para que uma conversa flua, é preciso ter dois lados participando. Sendo assim, não é suficiente abrir espaço e permitir que outros participem. Precisamos também “preencher” esse vácuo que criamos dentro de nossa personalidade. Em **Yessod She-BeHod**, entra a virtude de הכרת הטוב, “reconhecer o bem que foi feito” com você. Aqui, encontramos em nós mesmos a capacidade de aprender com virtudes alheias, estimulando dentro de nós a oportunidade de receber.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Hoje é fácil (ou não): Elogie alguém e convide-o a participar de seus planos! Um simples e honesto elogio.

## **OHEV MEISHARIM - AMAR A RETIDÃO**

O Rambam, em Shmoná Prákim, divide entre dois tipos de pessoas: aquele que domina suas vontades (que podemos chamar de tzadik) e o chassid.

O primeiro ainda tem desejos de fazer errado, o Yetzer Hará (má inclinação) ainda é forte dentro dele, e em diversas situações ele precisa se conter para evitar tropeçar no pecado.

Já o chassid refinou completamente suas inclinações e “apagou” o Yetzer Hará.

Amar a retidão significa buscar o objetivo de que o certo se torne também agradável, de que as mitzvot sejam naturais para a pessoa, e os pecados estejam claramente errados.

Para alcançar isso é preciso pular de cabeça!

Se almejamos chegar nesta meta não podemos ficar em cima do muro, querendo cumprir as mitzvot e nos aproximar de Hashem, mas sem abrir mão de atos e conceitos problemáticos.

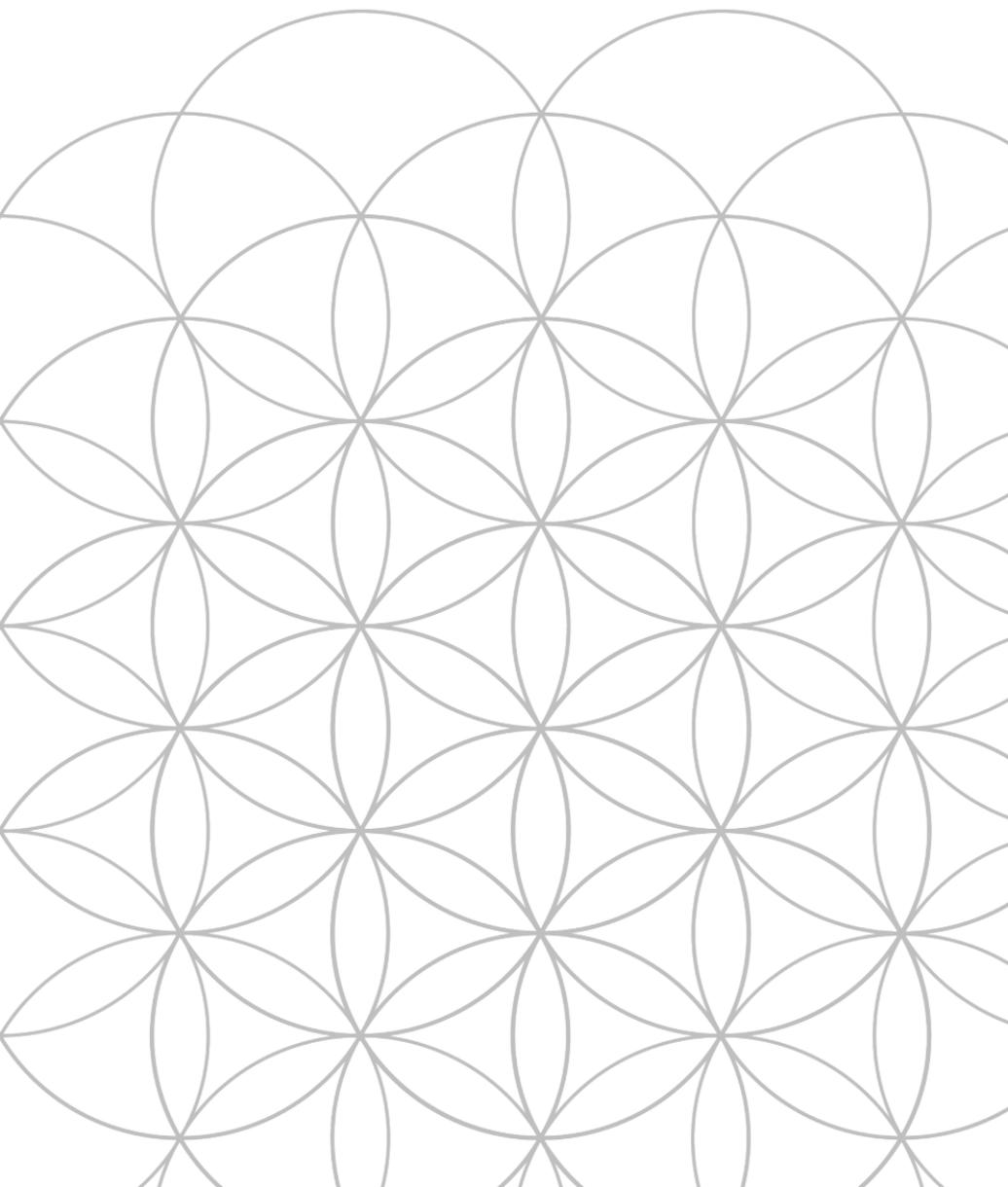
**MALCHUT SHEBEHOD**

Hoje, completamos a sfirá de Hod dentro da nefesh (alma/personalidade) de cada um, e agora, em **Malchut SheBeHod**, precisamos exteriorizá-la. Como?

Na percepção judaica, os reis como Shaul, David e outros, servem apenas como mensageiros e representantes de Hashem no mundo, devendo ser completamente submissos perante Ele. Eles devem usar sua influência sobre o povo para aproximá-los da vontade divina. A sfirá de Malchut (reinado) representa nossa capacidade de influenciar. Cada pessoa tem o potencial e, conseqüentemente, a responsabilidade de inspirar e motivar todos ao seu redor, e isso deve ser usado em prol de uma meta maior.

Em sfirat Hod, aprendemos que uma das funções do ser humano é ajudar o outro a se expressar. Em **Malchut SheBeHod**, usamos a virtude da humildade (virtude da sfirá de Malchut) para ajudar na formação de um mundo melhor, incentivando o outro a brilhar, mesmo que isso signifique trabalhar atrás das cortinas, longe dos holofotes, permitindo que os outros façam o espetáculo acontecer.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Encontre exemplos no dia a dia de tarefas aparentemente secundárias, que geralmente são terceirizadas, e imagine como seria a vida se ninguém se encarregasse delas. Agora, reconheça o valor daqueles que as executam.



**6<sup>a</sup>**  
*Semana  
do Omer*



## *Introdução à Sfirat Yessod*

---

**Criação:** A sfirá de Yessod é a última a existir só dentro de nós. A partir da sfirá de Malchut, teremos finalmente contato com o mundo exterior. Tudo o que o passamos até agora não terá sentido se não chegarmos à influência na prática, e esta é a função da sfirá de Yessod: formar uma ponte com a existência, conectando os dois lados.

**Tempo:** Chegamos ao sexto dia da criação. Tudo está pronto, Adam e Chavá são criados e Hashem lhes dá a função de trabalhar e cuidar do mundo. Neste dia são criados aqueles que usarão suas habilidades para desenvolver a criação, influenciando-a positivamente.

**Personagem:** Yossef Hatzadik. A sfirá de Yessod é ligada ao *brit milá* (pacto entre o homem e D'us). O ser humano recebeu a capacidade de se procriar, gerando outros à sua semelhança. Não existe influência e impacto maior no mundo do que dar vida à próxima geração! Yossef foi o responsável por abrigar o povo judeu no Egito e possibilitar seu desenvolvimento. Não é à toa que seu teste no Egito foi justamente na questão de relações proibidas, que representam a utilização da maior dádiva humana no lugar e momento errados.

**MALCHUT**

**YESSOD**

**HOD**

**NETZACH**

**TIFERET**

**GVURÁ**

**CHESSED**

**MITRACHEK MIN HAKAVOD – AFASTAR-SE DA HONRA**

Uma pessoa que busca ser valorizada e honrada por aqueles à sua volta, muitas vezes esquece do mais importante, que ela mesma se valorize...

Ao procurar kavod o indivíduo perde duas questões importantes: tempo e foco.

Tempo: quanto tempo, que poderia ser melhor usado, ficamos imaginando o que os outros pensarão de nós?

Quanto tempo ficamos no espelho considerando se nossa aparência será deslumbrante, se vamos chamar atenção?

E o mais importante é o foco: qual é a nossa meta na vida? Definimos o nosso objetivo de vida de acordo com o que aprendemos na Torá ou de acordo com o que pessoas à nossa volta valorizam?

O foco é como o Waze: se colocarmos o kavod como destino ficaremos dando voltas, pois o que gera o kavod está sempre mudando, junto com a moda e a cultura. Mas, se colocarmos Hashem como destino, o caminho, embora nem sempre fácil, será mais claro.

**CHESSED SHEBEYESSOD**

A sfirá de Yessod é a formação do pacto, e não há pacto mais verdadeiro do que aquele formado por amor (Chessed)! Embora tenhamos encontrado o Chessed em diferentes situações, ele era limitado e só agora, quando buscamos formar uma ligação eterna, o Chessed pode aparecer de forma completa.

O casamento, ברית נישואין (pacto, em hebraico), é o lugar ideal do encontro entre o Chessed e o Yessod! **Chessed SheBeYessod** é quando o amor aparece da forma certa, no lugar exato e no momento devido.

Ao chegar na sfirá de Yessod, reconhecemos que o amor não é um sentimento a ser usado somente na busca de prazer pessoal, para suprir um desejo. Ele gera também uma responsabilidade em relação à pessoa amada, uma conexão que deve ser protegida, para que o pacto se mantenha vivo!

**EXERCÍCIO DO DIA:** Qual o seu comprometimento com aquilo que você ama? Amor: pacto, compromisso. Só assim ele será duradouro e verdadeiro.

**EINO MEGUIS LIBO BETALMUDO - NÃO DESPREZE SEU ESTUDO**

“Ah não, de novo um shiur sobre halachot de Shabat”, “Dvár Torá sobre Olam Habá? Já ouvi tudo sobre isso”, “Não aguento mais estudar sobre brachot”.

Se identificou com alguma dessas frases? Não? Ótimo, você está no caminho certo!

Desprezar o estudo significa estar sempre procurando por alguma coisa nova, sem paciência para revisar e se aprofundar mais no mesmo assunto.

Ao estudar não estamos apenas buscando uma nova aventura, um novo sentimento de novidade. Estamos buscando entender a Torá da forma mais plena possível, e isto somente pode acontecer se tivermos a paciência e a noção de que todo assunto, mesmo que já tenha sido estudado, pode ser novamente interessante como da primeira vez, sendo possível aprofundar mais e descobrir novas percepções.

Cada vez que sentamos para estudar é preciso se emocionar de novo, reviver e sentir como se fosse a primeira vez!

“Eu amo minha esposa/meu marido, contanto que ela/ele faça o que eu quero”.

O Rav Desler traz um exemplo interessante para definir o amor: estamos acostumados a dizer que gostamos de peixe, mas na realidade, se realmente gostássemos de peixe, o deixaríamos no rio, sem matá-lo, cortá-lo e fritá-lo. Na verdade, gostamos de nós mesmos, e o peixe nos dá prazer.

O Chessed (amor) só é verdadeiro quando, junto com ele, vem a Gvurá, a força e a coragem de superar desafios, para que o pacto (Yessod) e a ligação formada não sejam destruídos por qualquer dificuldade. É preciso ter força de vontade para manter o amor vivo nos momentos difíceis. Só com Gvurá o Yessod (pacto) será considerado real e virá a ser eterno.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Em momentos de estresse e nervosismo, tente lembrar dos motivos que criaram a relação entre vocês (seja um casal, uma amizade ou pais e filhos) e coloque isso na balança contra o incômodo momentâneo que vocês estão passando.

**EINO SAMEACH BEHORAÁ - NÃO SE ALEGRA AO DAR ORIENTAÇÕES**

Qual o problema de se alegrar ao dar um conselho, ensinar alguém?

Nosso sentimento muda de acordo com a importância que damos para o que estamos fazendo. Ao fazer algo corriqueiro ficamos com o coração leve, despreocupado. Porém, ao tratar de algo crítico e significativo, embora contentes com a oportunidade, ficamos preocupados, com medo de errar e estragar tudo.

Contam que o Chafetz Chaim ficou muito contente quando inventaram o rádio, pois então ele poderia explicar facilmente o quanto um detalhe na mitzvá e na halachá é crucial!

Se tirarmos o rádio da sintonia, mesmo que em uma diferença mínima, a bela e harmoniosa música que ouvíamos torna-se uma estática horrível!

Somente conseguiremos absorver a Torá se sentirmos temor ao tratar dela, entendendo seu significado e o risco presente em apenas um errinho pequeno.

A compreensão de que valorizamos a Torá como ela realmente deve ser valorizada virá no momento em que tivermos que dar um conselho:

Faremos isso sem pensar, mal feito, ou levaremos em consideração e pediremos toda a informação necessária, e mesmo assim ficaremos apreensivos se o conselho foi exato ou levemente errado?

A Guemará, em Brachot, diz que três sonhos podem representar a paz: rio, aves e panela. Alguém que sonha com um desses elementos possivelmente está sendo informado de que viverá em paz.

O Rav Kook explica essa Guemará da seguinte forma: existem três tipos de paz, representados por três “personagens”. Em um rio, cada gota de água se anula perante a ideia geral, o rio. É possível alcançar paz quando se força uma unificação das massas, na qual todos têm o mesmo nível social, se vestem igual e pensam da mesma forma. A segunda forma de paz é representada pelos pássaros. Quando eles voam unidos, fazem a famosa formação em “V”: aquele que voa na frente absorve o atrito do ar, facilitando o voo dos outros, e, durante a viagem, o grupo reveza a posição. Nessa formação, cada indivíduo continua sua vida particular e “usa” o grupo como meio para suprir interesses particulares. Já no caso da panela, vemos que os ingredientes cozidos, por um lado, não perdem suas características (diferente da água no rio), mas, juntos, criam algo novo (diferente dos pássaros), um gosto especial, sem “apagar” a singularidade de cada um.

**Tiferet SheBeYessod** é a harmonia (Tiferet) alcançada em um pacto (Yessod), no qual cada lado mantém viva sua particularidade e juntos formam algo novo. Para que haja paz em uma relação, os dois lados têm que sentir que fazem parte dessa harmonia, melhorando e crescendo, porém sem perder sua autodefinição, sem sentir a necessidade de apagar sua própria personalidade em prol do outro.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Encontre a harmonia em seus relacionamentos e preste atenção no que cada um contribui.

## **NOSÉ BE'OL IM CHAVERO - CARREGAR O FARDAMENTO JUNTO COM O AMIGO**

Nos próximos dias veremos assuntos ligados ao relacionamento entre pessoas. A Torá, para estar completa, deve levar a pessoa a se relacionar melhor, a se preocupar e ajudar outros.

Antes de Avraham Avinu viveu no mundo alguém chamado Chanoch. Ele era verdadeiramente especial, alcançou níveis elevados de profecia e proximidade à D'us. Porém para chegar nisto ele se afastou do mundo, viveu sozinho e deixou a civilização para trás.

Já Avraham estava disposto a sacrificar seu avanço particular para instruir e ajudar outros.

Este é um dos motivos de Avraham ter sido escolhido para começar o povo judeu, e não Chanoch.

Carregar o fardo com o amigo significa ter sensibilidade e prestar atenção naqueles que nos rodeiam, percebendo se alguém está em dificuldade e oferecer ajuda.

Não devemos carregar o fardo **no lugar** da pessoa. A Mishná não está aconselhando a resolver o problema dos outros, isso somente enfraquecerá eles, os deixando com um sentimento de vergonha e sem criar neles a capacidade de lidar com a situação caso ela volte a ocorrer.

Nossa obrigação é estar por perto e ter empatia, dando suporte físico e emocional se requerido.

**NETZACH SHEBEYESSOD**

Somos todos sujeitos ao desgaste do hábito. A grande ambição de amanhã é apenas uma pequena vitória quando vista em retrospecto. Nós nos acostumamos com qualquer coisa, e, aos poucos, todo sucesso perde o valor. O mesmo vale para o pacto que fizemos com alguém: Como mantê-lo *lanetzach* (para sempre)?

O primeiro passo é saber que isso é possível. Estamos tão acostumados com o fato de que os objetos quebram, as comidas estragam e o corpo envelhece que é difícil acreditar que algo pode ser eterno.

O segundo passo é trabalhar para que isso aconteça na prática. Aqui entra a estratégia para vencer (Netzach), e ela se encontra principalmente na cabeça. A cabeça está sempre revivendo lembranças. Quanto mais damos vida às lembranças boas, mais forte fica o pacto. Mas se deixarmos os erros e brigas controlarem nossos pensamentos, estaremos manchando e enfraquecendo a ligação existente.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Hoje, na hora de dormir, procure uma lembrança boa ao lado de alguém com quem seu contato está um pouco instável e reviva essa lembrança diversas vezes, até adormecer.

**MACHRIO LEKAF ZECHUT - JULGAR FAVORAVELMENTE**

Certa vez o Chafetz Chaim estava andando com um aluno na rua e alguém os parou pedindo tzedaká. O aluno, ao ver que o homem que pedia tzedaká era jovem, forte e saudável, se recusou a ajudar; o pedinte tinha total capacidade de arranjar um trabalho e se sustentar!

O Chafetz Chaim, depois de dar tzedaká e “liberar” o homem, explicou a seu aluno que não há como saber o que se passa na vida de outra pessoa, e embora ela possa aparentar ser fisicamente capaz de se virar, existe a possibilidade que outras complicações levaram a pessoa a situação presente de pedinte.

Ontem vimos a importância de dar apoio para quem está em dificuldade, mas às vezes passa pela nossa cabeça que o culpado pela situação é a própria pessoa, então que se vire sozinho. Vem a Mishná e complementa que devemos julgar os outros favoravelmente, nos disponibilizando a ajudar mesmo que aquele que busca ajuda pareça “culpado”, pois nossa função não é julgar, mas sim ajudar a tornar a vida dos outros mais suave.

**HOD SHEBEYESSOD**

Nossos sábios dizem que Netzach e Hod são equivalentes às duas pernas do corpo. A perna direita (Netzach) usamos quando queremos atacar, invadir e vencer o inimigo. A perna esquerda é usada quando estamos nos defendendo: em um instinto de sobrevivência, colocamos nela nosso peso e a utilizamos como apoio.

**Hod SheBeYessod** é o apoio que dá a força para manter a fundação (Yessod) de pé. O instinto de sobrevivência é mais forte do que qualquer decisão que tomemos. O ser humano, por natureza, se protege de coisas nocivas. **Hod SheBeYessod**, na realidade, é o alicerce eterno que não pode ser derrubado.

O pacto (Yessod) feito com outra pessoa começou de algum lugar, seja uma afinidade instintiva ou almas divididas que finalmente se encontraram. Quando tudo começa a dar errado, quando nosso mundo começa a desmoronar, é preciso encontrar o ponto mais profundo da estrutura, e de lá será possível reconstruir.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Quando a próxima “onda” que está tentando derrubar seu relacionamento chegar, foque no alicerce mais profundo e confie que nenhuma onda pode derrubá-lo.

**MAAMIDO AL HAEMET - COLOCA-O NO CAMINHO DA VERDADE**

Rava, um dos grandes amoraim da Guemará, diz que um rabino somente pode ser considerado um bom rabino se parte das pessoas na cidade não gostam dele...

Se todos gostam dele, aparentemente ele não está fazendo o trabalho direito, o que inclui naturalmente advertir aqueles que estão no caminho errado.

É muito bonito falar sobre apoiar os outros, julgá-los para o bem, porém é mais difícil falar sobre criticar e consertar os outros.

A Mishná diz que cada indivíduo deve leha'amid o outro no caminho da verdade. Leha'amid significa fazer com que ele veja a verdade, não apenas adverti-lo.

A nova geração não aceita ordens "cegas", e isso é um bom sinal. Isso significa que o mundo está chegando a um nível em que os segredos da Torá podem começar a ser revelados, permitindo ao público conhecer a verdade e o sentido por trás das mitzvot da Torá, sem precisar cumpri-las apenas como ordens divinas sem explicação.

Este conhecimento é o segredo para aproximar as pessoas do Judaísmo.

Durante a semana, abordamos aspectos diferentes da ligação entre duas pessoas: de onde ela vem, quando ela é verdadeira e saudável, como mantê-la viva. Hoje, em **Yessod SheBeYessod**, trataremos da parte mais importante desse assunto.

Imagine duas pessoas sentadas esperando o ônibus, almas gêmeas. Um casal perfeito, com os mesmos interesses, mesmo estilo de vida, mesmo humor. Depois de alguns minutos, chega ao ponto um ônibus seguindo para o norte. O homem se levanta, sobe na condução, enquanto a mulher fica sentada, mexendo no celular.

O que faltou para que o casal em potencial pudesse se conectar? Conversa. A fala, que define o ser humano, é a ferramenta com a qual duas pessoas se conectam. O pacto, a ligação entre as almas, pode existir, mas se as duas partes não conversam, não expõem o amor e as dificuldades, tudo pode se perder.

O pecado de Adam e Chavá aconteceu justamente por um problema de comunicação. Adam aumentou a proibição que havia ouvido de Hashem, dizendo ser proibido também tocar na fruta, e Chavá não conversou com ele antes de comer da fruta. A comunicação é a chave para um relacionamento de sucesso.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Trabalhe na comunicação. Defina um sinal que diz que vocês precisam conversar. Marque uma hora diária ou semanal para dialogar.

**MAAMIDO AL SHALOM – COLOCA-O NO CAMINHO DA PAZ**

Às vezes, em busca da verdade, podemos acabar criando desavenças.

Ao tentar consertar os outros podemos causar justamente o oposto, fazendo com que eles se afastem mais.

Já disse Rabi Eleazar na Guemará que não existem mais pessoas que sabem como advertir sem afastar.

A verdade precisa ser acompanhada da paz, da harmonia.

É muito mais fácil ser direto e dizer a verdade sem pensar nas consequências, mas é preciso saber usar o caminho mais longo. Esta questão é muito tratada hoje com relação a educação dos filhos, qual o caminho ideal para educá-los.

Na história judaica vemos a mão de D'us colocando dois irmãos na liderança da primeira geração de Am Israel como um povo, Moshe e Aharon.

O lema de Moshe era “verdade a qualquer custo”, e Aharon “ame a paz e a persiga!”. Juntos eles guiaram o povo, superando todos os obstáculos.

האמת והשלום אהבו (זכריה פרק ח)

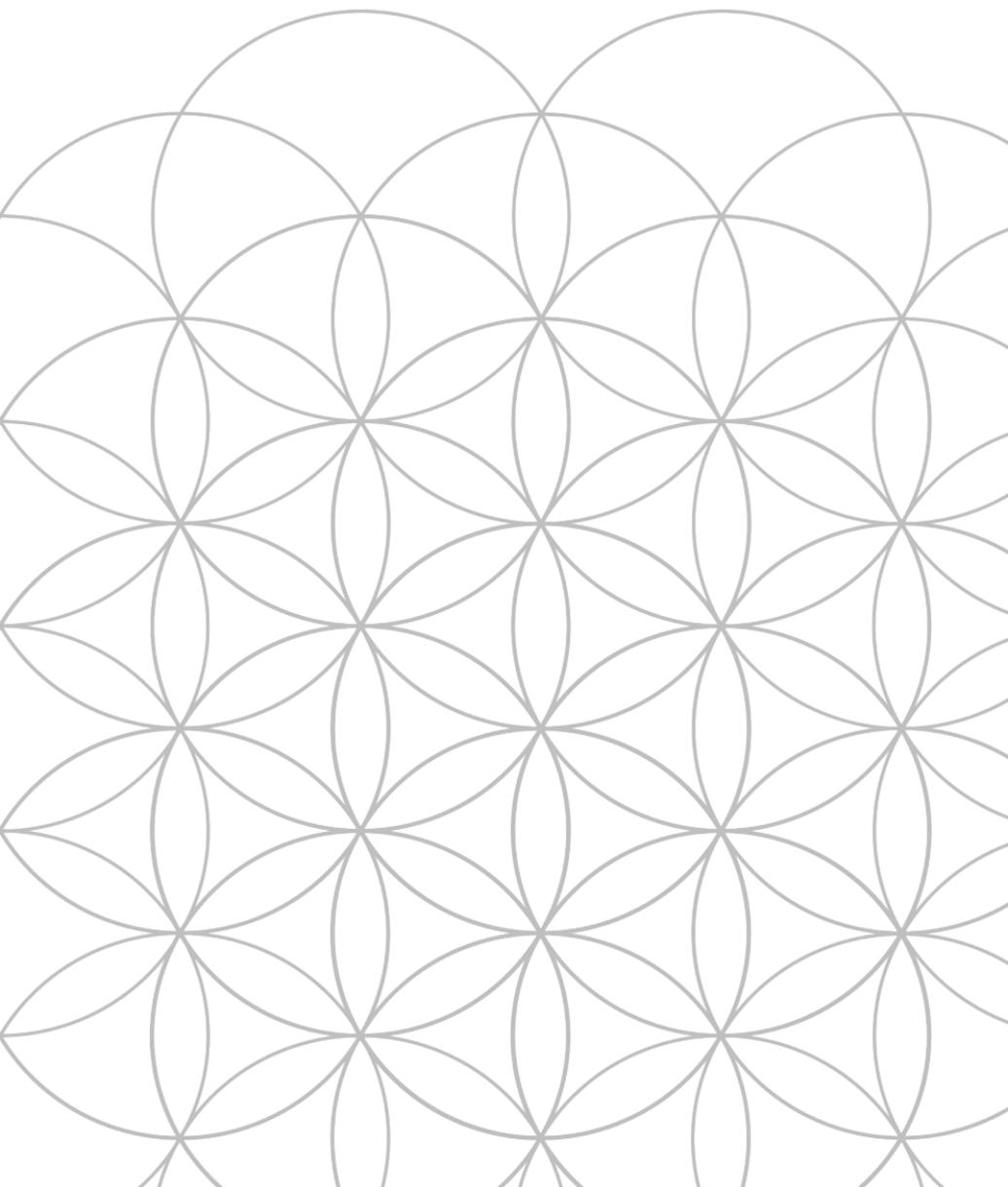
**MALCHUT SHEBEYESSOD**

Como vimos anteriormente, Malchut é a conexão prática do ser humano com o mundo exterior. Depois de passar por todas as etapas anteriores, o produto final produzido busca um lugar onde aparecer.

Em **Malchut SheBeYessod**, o homem encontra a mulher de sua vida, aquela com a qual fará um pacto eterno, e deverá encontrar a forma de manter a ligação viva.

Para que esse pacto dure, é preciso trabalhar em todas as questões que vimos na última semana: amor (Chessed), força de vontade (Gvurá) e harmonia entre o casal (Tiferet). Para isso dar certo, é preciso estratégia (Netzach) e fé nos alicerces do pacto (Hod). Evidentemente, tudo isso depende da conversa (Yessod), o contato direto entre o casal. Onde fica **Malchut SheBeYessod**? A resposta para isso está no exercício do dia!

Exercício do dia: Se você quer ser considerado um rei (*melech*) em casa, trate sua esposa como rainha (*malká*). **Malchut SheBeYessod** é a postura do homem em relação à sua esposa e vice-versa.



**7<sup>a</sup>**

*Semana  
do Omer*



## *Introdução à Sfirat Malchut*

---

**Criação:** A sfirá de Malchut é onde tudo foi realmente criado, onde a criação deixou de ser um plano divino e se tornou algo palpável. Até a sfirá de Yessod, Hashem planejou o mundo. Em Sfirat Malchut, Hashem cria o mundo, o tempo e o espaço. Toda a existência depende da Malchut. Por isso, em Rosh Hashaná, quando nossa principal função nas tfilot é coroar D'us, é decidido como será o próximo ano. O que receberemos depende do quanto conseguimos fortalecer a Malchut divina.

**Tempo:** Shabat. Shabat Hamalká dispensa apresentações. Nesse dia não fazemos trabalhos, não preparamos nada. Tudo já foi feito antes, como apropriado para a chegada da rainha. Aqui também encontramos, nas palavras de nossos sábios, que o Shabat é a fonte da brachá, pois toda influência e bênção divina, de Chessed a Yessod, precisa passar pela sfirá de Malchut para chegar ao homem. Ao santificar e cumprir o Shabat, estamos abrindo as portas para as brachot de Hashem.

**Personagem:** David Hamelech. Imaginamos Malchut como algo incrível, o rei, alguém poderoso e com a força para fazer o que quiser. No judaísmo, porém, a posição do rei é o oposto disso. O verdadeiro rei na Torá é aquele que se rebaixa perante o Rei dos reis, Hakedosh Baruch Hu. David Hamelech é conhecido pelas suas palavras no Tehilim, sua devoção a Hashem, mas encontramos mais do que isso em sua história. De acordo com o Midrash, David nem deveria ter nascido. Adam Harishon viu sua alma e decidiu dar setenta anos seus para David. Nem mesmo sua vida era sua.

**MALCHUT**

**YESSOD**

**HOD**

**NETZACH**

**TIFERET**

**GVURÁ**

**CHESSED**

**MIT'YASHEV LIBO BETALMUDO - ESTAR COM O CORAÇÃO NO ESTUDO**

A Torá conta que Hashem ordenou à árvore que o tronco e os galhos tenham o mesmo gosto da fruta. Porém, a árvore “pecou” e somente a fruta nasceu com sabor.

De acordo com o Midrash o pecado da árvore é na verdade culpa do homem. A natureza humana somente valoriza o produto final, mas não a jornada, e isto influenciou a árvore a produzir o gosto somente na fruta e não nos galhos que levam até ela.

O Maharal escreve que no estudo de Torá a pessoa não deve ter pressa de acabar. Ela deve estar focada no que está estudando agora, tentando entender ao máximo o assunto, sem se preocupar com a continuação.

Ao estudar, nossa consciência deve se basear no aqui e agora.

Esteja somente você e esse texto à sua frente, nada mais importa, esqueça todo o resto!

**CHESED SHEBEMALCHUT**

A *sfirá* de Malchut representa o planejamento posto em prática, quando todos os aspectos da *nefesh* (alma) começam a influenciar o mundo externo.

Mas da onde vem a vontade de influenciar?

Aqui, justamente, se encontra o dilema. A *midá* de Malchut é a humildade, o reconhecimento de que somos um *kli* (utensílio), uma ferramenta para transmitir ao mundo a luz divina. Se buscarmos Malchut como meio de obter poder, por orgulho e pela ideia de que somos melhores do que os outros, seremos corrompidos. Mas se fizermos isso por amor (*Chessed*), pela vontade de trazer ao mundo a bondade (*Chessed*) divina, seremos bem-sucedidos.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Como saber qual sua motivação? Reflexão: Você passa para a frente todo o seu conhecimento ou você segura segredos do sucesso, para que ninguém consiga alcançá-lo?

## SHOEL UMESHIV - PERGUNTA E RESPONDE

A parte de **perguntar** é clara, sabidamente, quem não pergunta não aprende...

A própria Mishná em Pirkei Avot afirma: O envergonhado não aprende.

Sentimos vergonha quando vemos uma disparidade entre o que sabemos e o que acreditamos que deveríamos saber, e essa sensação nos bloqueia, evitando perguntar e parecer ignorante, preferindo manter o silêncio com um ar de superioridade.

Diz o ditado: É melhor ficar quieto e acharem que você é ignorante, do que falar e terem certeza...

Esse orgulho ilusório não contribui em nada para a formação da pessoa. Somente ao perguntar nos distanciamos da ignorância indesejada.

Mas como **responder** me ajuda no desenvolvimento espiritual? Se já tenho a resposta, qual o sentido de perguntar, e se não tenho a resposta, como posso responder?

Por isso explicam alguns *mefarshim* (comentaristas) que a resposta trazida como ferramenta na Mishná não se trata da solução em si, mas sim da busca por ela.

Muitas vezes acabamos perguntando por preguiça de abrir um livro e aprender sozinho.

Ensina a Mishná que procurar sozinho a resposta é parte do aprendizado.

**GVURÁ SHEBEMALCHUT**

A função da sfirá de Gvurá é “controlar” e focar o amor liberado pelo Chessed. Não basta querer governar e influenciar por amor. É preciso saber dar a ele a proporção ideal e saber dizer “não” quando for necessário.

A sfirá de Gvurá tem também outro sentido: ela nos ajuda a focar em um assunto apenas, direcionando toda a nossa atenção a ele. Só com o Chessed, sem limites, podemos fazer mil coisas ao mesmo tempo, usar toda a nossa energia, mas não produzir nada no fim. Com a orientação da Gvurá, conseguimos aproveitar melhor a vontade gerada pelo amor.

A Guemará afirma que só devemos aprender de um Rav que se parece com um anjo. O anjo é um ser espiritual, sem uma forma física, então o que a Guemará quer nos dizer? Um anjo tem uma função específica: ele cumpre uma **única** ordem divina, nada além disso. Ao ensinar e influenciar, devemos estar focados em quem está na nossa frente.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Ao realizar alguma tarefa diária, esteja 100% focado naquilo, sem pensar em outras coisas que precisam ser feitas.

**LOMED AL MENAT LELAMED/LAASSOT -  
ESTUDA COM INTENÇÃO DE ENSINAR/CUMPRIR**

Embora os fins não justifiquem os meios, com certeza eles ajudam a definir o sentido dos atos.

Ao estudar apenas para aprender, mesmo que isto seja um bom motivo, estaremos “sozinhos” nessa, porém, se quisermos uma ajudinha divina é preciso transformar o estudo em algo mais profundo, mais amplo.

Quando planejam também ensinar o que estudamos, HaKadosh Baruch Hu vê em nosso esforço não algo apenas particular, mas sim uma ferramenta para espalhar a luz da Torá no mundo. Sendo assim, Ele tem um “interesse” maior em nosso sucesso, nos dando um empurrãozinho.

A segunda ferramenta trazida na Mishná, estudar com intenção de cumprir, traz consigo outra ferramenta para aperfeiçoar o estudo.

Quando lemos algum texto que não é prático ou aplicável em nossa vida, acabamos lendo com pouca atenção e sem nos preocupar em compreender, resumir e lembrar.

Mas, se estudamos com a meta clara de cumprir, é preciso chegar no fim do estudo com uma conclusão clara, sem deixar pontas soltas. Este estudo é por definição mais objetivo e conclusivo.

**TIFERET SHEBEMALCHUT**

Quando Hashem escolheu Betzalel para construir o Mishkan, Ele perguntou a Moshe o que ele achava da escolha. Moshe respondeu que se Hashem o havia escolhido, por que sua opinião seria relevante? Mesmo assim, Hashem pediu que Moshe respondesse. O mesmo ocorreu quando Moshe perguntou ao povo o que eles achavam de Betzalel.

Vemos aqui algo interessante. Quando alguém é escolhido para um cargo público, ele deve ser analisado em três quesitos: Hashem olha o coração, a intenção e as virtudes do escolhido. Moshe verifica a sabedoria, o conhecimento necessário para liderar. O povo reage ao carisma do candidato, se ele agrada e promove uma dinâmica positiva. Ou seja, o bom líder, influenciador, precisa ter três requisitos: Chessed (vontade, amor), Gvurá (capacidade de negar e focar sabiamente a vontade) e Tiferet (beleza, encontrando graça aos olhos daqueles que o seguem).

**Tiferet SheBeMalchut** é a habilidade de incentivar o outro a seguir suas ideias, empolgá-lo e trazê-lo para o caminho que você quer. Isso pode ser alcançado pela eloquência da fala, pela graça da aparência exterior ou pela exposição das ideias.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Aprenda e exercite técnicas de comunicação, como meio de transmitir suas ideias. É preciso saber direcionar o conteúdo de acordo com a idade e o tipo de pessoa.

### **HAMACHKIM ET RABÓ - ENRIQUECE O CONHECIMENTO DE SEU RABINO**

Vimos no dia 44 que o aluno deve perguntar, tirar dúvidas, não se envergonhando de não saber algo. Certas vezes ele evita isto devido a um sentimento de vergonha, seja por demonstrar ignorância, seja por achar que se o rabino não souber a resposta, este ficará em uma situação desconfortável.

Ensina a Mishná que justamente uma das funções do aluno é “desafiar” o rabino, fazendo com que ele tenha que pensar e encontrar a resposta. Isto é certo porque o rabino também está interessado em aprender, e portanto o desafio será bem recebido.

Quando no deserto as filhas de Tzlofchad perguntam a Moshe se elas poderiam receber em Eretz Israel as terras prometidas a seu pai, que acabou morrendo no deserto, Moshe leva a pergunta a D’us, por não ter a resposta.

Ao ouvir a pergunta Hashem expressa prazer na indagação, nos ensinando a incentivar o questionamento.

**NETZACH SHEBEMALCHUT**

Liderar em épocas de tranquilidade e calma é relativamente fácil. O difícil é manter o controle durante a tempestade. Para isso, é preciso ter certa frieza: conseguir parar e analisar a situação, tomando a melhor decisão com base nos ideais, não no sentimento momentâneo.

Aqui entra a sfirá de **Netzach SheBeMalchut**. A sfirá de Netzach nos ajuda a alcançar essa frieza, não por alienação ou desinteresse, mas pela midá (virtude) desta sfirá: *bitachon* (fé). Ao ter plena confiança de que o futuro é promissor e bom, confiando que temos as ferramentas para passar por qualquer situação, ficamos seguros e confiantes para tomar a melhor decisão.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Você perde o controle em momentos de pressão? Tente respirar fundo e reassumir o controle. Sua calma acalmará automaticamente aqueles ao seu redor.

### **MECHAVEN ET SHMUATO - ENDIREITA O QUE APRENDEU**

A época pós-Guemará é conhecida como a época dos Geonim, com Rav Saadia Gaon, Rav Amram Gaon e outros.

Eles receberam esta denominação não devido a sua sabedoria (Gaon = gênio), mas sim por serem os rabinos chefes da principal Yeshivá da época, Yeshivat Geon Yaakov.

Nos livros históricos é mencionado que os alunos da Yeshivá recebiam cotas semanais de comida, e no final de cada semana eles eram provados, e caso não soubessem repetir direito o que haviam aprendido receberiam menos comida na semana seguinte.

Embora a conduta pareça extrema, ela era importante. Os alunos da Yeshivá voltariam futuramente para suas cidades e seriam aqueles que transportariam o conhecimento da Torá para o povo.

Um pequeno erro de interpretação, ou uma confusão nos textos originais, poderia trazer erros crassos no cumprimento da halachá, portanto a rigidez era necessária.

Ao estudar devemos ter em mente que nós somos o elo que conecta o estudo com a próxima geração.

Assim sendo, é preciso ter certeza de que o aprendizado esteja correto e exato, para que não haja uma “quebra” na herança judaica.

**HOD SHEBEMALCHUT**

A Guemará pergunta qual a diferença entre os reis Shaul e David: os dois pecaram, os dois foram advertidos por profetas em relação a seus erros (Shmuel e Natan, respectivamente), mas Shaul perdeu o reinado e David não. Por quê?

Explica a Guemará que a diferença entre os dois é simples: Quando Shaul foi advertido, ele tentou explicar por que agiu dessa forma, tentou apresentar motivos e desculpas. A reação de David foi outra: Pequei! David, ao ouvir as palavras do profeta, admitiu imediatamente e reconheceu que havia pecado. Sem nenhuma desculpa, ele aceitou a bronca e o castigo.

Em **Hod SheBeMalchut**, aprendemos que um bom líder deve saber reconhecer seus erros. Evidentemente, seus erros devem ser contados (não muitos), mas quando acontecem, ele deve ter a responsabilidade de reconhecê-los, não se deixando levar por um orgulho obstinado.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Procure um erro constante em sua vida. Se você já encontrou, já fez 50% do trabalho! Agora é hora de encontrar o modo de consertá-lo, sem medo ou vergonha de mudar seu comportamento habitual.

**OMER DAVAR BESHEM OMRO - CITA A FONTE DO QUE DIZ**

Direitos autorais estão na moda hoje em dia, pelo simples motivo de que o roubo, mesmo de algo abstrato como uma ideia, seja errado.

Assim sendo, poderíamos explicar a Mishná de forma simples. Mas, conhecendo a profundidade das palavras de nossos sábios, podemos procurar por algo a mais, um sentido escondido por trás do trazido na Mishná.

Os comentaristas dizem que a novidade na Mishná não é no ato em si de evitar omitir a fonte da ideia falada, mas sim daquilo que leva a pessoa a fazer tal escolha.

A principal obrigação de citar a fonte se dá no caso em que a pessoa ouviu algo de alguém “menor” que ela.

É muito fácil citar um grande rabino, mas é preciso uma humildade especial para citar uma fonte sem prestígio...

Outro ponto é o fato de que ao citar a fonte estamos nos conectando com as gerações anteriores, nos tornando mais um elo na corrente do Judaísmo.

**YESSOD SHEBEMALCHUT**

Este dia é a preparação final para o último dia da contagem do Omer. A sfiará de Yessod se refere à conexão, entre Hashem e o ser humano por meio das sfirot, e entre um ser humano e outro.

Em **Yessod SheBeMalchut**, revelamos o fato de que Hashem se encontra dentro de cada um de nós. A ligação (Yessod) entre o homem e Hashem (Malchut) não é casual e mutável, mas intrínseca!

Neste dia, que antecede o recebimento da Torá, nós reconhecemos e aprendemos que D'us está conosco em todos os momentos, e nossa vida é uma revelação divina ambulante. Portanto, devemos praticá-la da melhor forma possível.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Falamos muito sobre encontrar defeitos e como melhorá-los. Hoje, queremos só lembrar que Hashem está dentro de nós, sabendo e nos conscientizando de que Ele nunca nos abandona, tendo fé em cada um!

## **PARE!**

As ferramentas que aprendemos acima não foram escritas como preparação para o dia de Shavuot, elas não foram colocadas como equivalentes aos dias do Omer. Mas como vimos na introdução muitos sábios utilizaram estes dias para praticar cada uma das 48 ferramentas.

O que fazer então no dia 49? Uma revisão geral? Ou talvez escolher uma das ferramentas estudadas e aprofundar nela? Boas opções...

A Guemará nos conta, que quando Moshe estava recebendo a Torá, ele não recebeu tudo de uma vez só. Mesmo o maior dos sábios precisava fazer uma pequena pausa entre os assuntos estudados, para que pudesse absorver o conhecimento aprendido.

Deixe o que você estudou nestes dias infiltrar em seus ossos, se tornar parte da sua personalidade e moldar sua forma de aprender a Torá.

Neste último dia aproveite o silêncio e use esta passividade como modo de tornar o aprendido em parte de você, e não deixe que este livro seja apenas mais um livro “já lido” na prateleira.

**MALCHUT SHEBEMALCHUT**

Todas as sfirot podem ser analisadas em três âmbitos: Entre Hashem e o homem (como Ele influência e abençoa a humanidade); entre o homem e seu semelhante; entre o homem e Hashem. Hoje, em **Malchut SheBeMalchut**, analisaremos a sfirá da terceira forma.

Na tfilá, dizemos duas frases aparentemente contraditórias. Pedimos que Hashem reine sobre nós, só Ele, e algumas brachot depois, pedimos que volte o reinado de David. Quem queremos de rei?

Como vimos sobre David Hamelech, a sfirá de Malchut e o reinado em si são ociosos, servindo como meio de transmitir o Chessed primordial. O verdadeiro rei no judaísmo é aquele que se anula completamente perante Hashem, atuando como um canal para disseminar a vontade divina. Sendo assim, o reinado de David, na realidade, é o reinado de Hashem.

Na sfirá de hoje, a última, **Malchut SheBeMalchut**, aprendemos sobre a inexistência que precede o recebimento da Torá, o vão que permite o nascimento de algo completamente novo. A preparação para receber uma nova forma de vida: a vida de Torá.

**EXERCÍCIO DO DIA:** Neste Shavuot, esteja aberto para receber novas ideias, novos conceitos, começar uma vida nova!

