

REESCREVENDO O DESTINO

PREPARAÇÃO PARA OS VINTE E DOIS DIAS ENTRE ROSH HASHANAH E SIMCHÁ TORAH

Esta apostila é baseada em um seminário gratuito promovido pelo Cabalá Centre Brasil, com a intenção de trazer informações sobre esta importante fase do calendário cabalístico que são os dias entre Rosh Hashanah, Yom Kippur, Sucot, Hoshaná Rabá e Simchat Torah, dias onde podemos, segundo o pensamento cabalístico, reescrever nosso destino, saindo do sistema de causas efeitos acumulados em toda a nossa existência nesta vida ou em vidas passadas. Espero que possa ser útil aos que buscam respostas.

Por Vlamir Dias Rebeque

Esta apostila trata do feriado de Rosh Hashanah e das datas festivas que se seguem logo após, formando um período decisivo para a vida de toda a humanidade, independente do conhecimento e consciência de todas as pessoas a respeito desta realidade cósmica.

A compreensão destes conceitos dependerá do conhecimento básico sobre Cabalá. Tentarei da melhor forma expor cada um deles, à medida que forem surgindo com o máximo de detalhes. Este não é um trabalho para quem tem pressa, mas para quem deseja respostas e realmente quer estudar a respeito.

O material contido aqui auxilia como preparação para o novo ano que está surgindo, no momento em que escrevo, trata-se do ano de 5782 segundo o calendário hebraico, porém, servirá como base para todos os anos que ainda nos restam neste mundo.

CALENDÁRIO CABALÍSTICO X CALENDÁRIO GREGORIANO

O calendário cabalístico não se coaduna com o calendário comercial usado em nossos dias, o calendário gregoriano não é proporcional nem segundo suas datas, nem segundo seu propósito e significado.

A palavra "ano" vem da palavra "shanah" em hebraico e a palavra "shanah", por sua vez, vem da mesma raiz da palavra "transformação". Se uma pessoa não está buscando um caminho de espiritualidade não consegue perceber que está num ciclo que a cada ano a leva para uma transformação em sua vida, mas alguns destes cenários se repetem ano após ano, como se fosse um loop, onde o ano passado é igual a este ano, com as mesmas sequências de eventos. A sensação que fica é de sair e voltar para o mesmo lugar, o mesmo ponto de partida, não há sensação de progresso. Isso ocorre por não estarmos tirando o devido proveito de tudo o que aquele ano deveria ter sido em nossas vidas. Na verdade, cada ano, deveria nos levar para uma transformação e para uma mudança ascendente de nível em nossas vidas, ano após ano. É desta forma que crescemos espiritualmente.

O ano novo cabalístico é exatamente a mesma data onde a alma do ser humano foi criada, é quando a alma humana nasceu.

Sabemos que cosmicamente existem ciclos, como os que são cumpridos pela terra que segue um ciclo ou a lua que gira em torno da terra ou o sol que também possui seu ciclo no sistema solar. O ano é um ciclo de 365 dias, por exemplo.

Em hebraico "chag" é uma palavra usada para traduzir ciclo, mas em nossos dias é traduzida como feriado. O ano novo cabalístico nos remete justamente a esta data, ocorrida há milhares de anos, quando a alma do ser humano foi criada. Neste ano estamos vivendo o ano 5781, mas no calendário gregoriano estamos apenas no ano de 2021. Nesta data, o ser humano foi criado, sua alma veio à tona. Isso não significa que não havia vida antes, sabemos que já existia o homem primordial e outras formas de vida centenas de anos antes, mas no processo de evolução, a cabalá diz que neste dia a consciência humana surge, portanto, o calendário cabalístico começa sua contagem neste momento, pois apenas quando há em nós consciência é que podemos contar e ter consciência desta contagem. Portanto, chegamos nesta data como um momento de renovação e renascimento. Ano após ano, temos esta mesma oportunidade.

O DIA DO JULGAMENTO = CAUSA E EFEITO

Mais do que isso, é explicado que Rosh Hashaná é o dia do julgamento. A expressão "dia do julgamento", pode parecer muito assustador e mesmo dentro de uma ótica apenas religiosa, mas do ponto de vista cabalístico sabemos que o Criador não julga exatamente. Através da Lei Espiritual de Causa e Efeito, cada ação trará uma reação. Isso quer dizer que se fiz algo muito terrível na minha vida, posso atrair proporcionalmente algo igualmente terrível pra mim mesmo.

O Criador criou uma espécie de "computador" onde neste dia, todas as nossas ações são inseridas neste computador. A partir destes dados será determinado como nosso próximo ano inteiro será, como serão nossos relacionamentos e nosso estado financeiro e etc. Também será decidido neste dia se as pessoas irão viver ou morrer no próximo ano. Isto não está relacionado a uma religião ou outra, mas indiscriminadamente a todas as pessoas do mundo. Independente de haver consciência sobre a existência deste computador cósmico, ele será acionado neste dia. Todas as nossas ações serão analisadas neste dia.

Todas as ações que ninguém sabe que fizemos estarão disponíveis para que o oponente possa vê-las. O oponente irá denunciar estas ações e então por elas será determinado quais as causas correspondentes. Ações são causas que trarão efeitos, consequências. Precisamos entender que não há nada que possamos esconder, tudo está detalhadamente registrado neste software. A consciência sobre a existência deste software é algo bom, pois me refreia e faz repensar que tipo de atitudes estou tomando em meu dia a dia, mas porque somos humanos estamos sempre cometendo erros, somos humanos e as ilusões do mundo físico sempre nos leva a cometer ações sem sentido ou mesmo estúpidas. Do ponto de vista cósmico, está tudo bem quando se comete algum erro, não é uma questão de culpa, mas no momento em que cometo um erro que gera negatividade para minha vida, crio véus de separação que bloqueiam a luz Divina para que esta não chegue como deveria chegar sobre mim. Não é uma questão de culpa, mas não posso esquecer que cada ato é uma ação que trará uma reação, esta é a Lei de Causa e Efeito.

A Luz Divina quer compartilhar conosco toda a infinidade de bênçãos e bem estar que pode existir porque, segundo a cabalá, o propósito da vida é aproveitar que estamos vivos e ser feliz, ter todas as bênçãos. Isto não ocorre somente porque nossas ações criam véus que impedem que este compartilhamento ocorra sem interferências. Portanto, não estamos falando sobre punição ou recompensas, mas tratando diretamente sobre causa e efeito. Negatividades criadas geram véus contra mim mesmo.

É natural que o ser humano cometa erros, justamente por isso o Criador nos deu uma tecnologia que nos permite apagar estes erros e nos dá a oportunidade de criar um ano seguinte melhor.

É muito fácil culpar outras pessoas pelos problemas em nossa vida e mesmo culpar questões relacionadas a vidas passadas. Alguns dirão que o problema está em seu signo astrológico, ou por causa da influências de seus

país ou ainda por causa do governo de seu país, mas quando entra o mês de Elul, precisamos assumir toda a responsabilidade pela nossa vida e pelos nossos atos. O fato é que o Criador nos deu a habilidade de assumir o controle sobre toda a origem desta negatividade e não ser mais superado por ela. Quantas pessoas dizem que há tanto tempo estão tentando mudar e não conseguem? Que tentam parar seus vícios e pontos negativos, mas eles ainda estão lá, no mesmo lugar? O sistema do oponente nos convence de que a mudança não é possível, enquanto isso, o sistema da Luz nos diz que todos os anos é possível mudar, subir um nível acima.

Existe um vídeo do fundador do Cabalá Centre, o Rav Berg, onde ele explica a ideia que move Rosh Hashaná. O Rav Berg usa neste vídeo, como metáfora, a ideia de uma fita cassete. Para os que não conhecem, é um dispositivo de gravação de áudio, muito usado nos anos 80. Ele diz o seguinte:

Existe uma fita cassete, certo? Porque baseado na reencarnação de uma vida anterior, neste ano, eles injetam a fita cassete deste ano, ou seja, quando eu falhei no ano anterior ou não falhei, na minha vida anterior. Neste ano, será uma boa fita cassete, mas voltei (a este mundo) e por que voltei? Porque fiz algo errado em uma vida anterior. Qual ano em que ocorre depende de qual ano foi em uma vida anterior. Então alguns anos podem ser bons e alguns anos são desastrosos.

O que nós aprendemos disto?

Isso me fala sobre o que aconteceu em uma vida anterior, que nesse dado ano, em uma vida anterior, eu devo ter sido horrível e portanto, foi um ano cheio de problemas. E se ano fosse perfeito, não assumindo que eu consegui o nível de consciência de Biná em Yom Kippur, nós estamos falando do indivíduo comum, que não quer controlar seu destino, certo? Somente os cabalistas querem controlar seu destino. O que isso significa?

Que se em uma vida anterior: "1988 foi um ano desastroso em uma vida anterior", O que isso significa? Ele matou, ele roubou, ele fez coisas más, agora ele retorna com exatamente a mesma fita cassete, mas ele é um cabalista ou aproveita todo o seu conhecimento de Cabalá, quando chega Rosh Hashaná, Yom Kippur e Sucot, ele sabe como mudar a fita cassete inteira, remove a fita cassete do player e muda a fita cassete e injeta a próxima que é melhor, ou escolhe uma que seja bela para o ano e descarta completamente a fita cassete com a qual ele teria que passar o ano agora. Lembre-se de que ele era uma pessoa má.

E sim, ele está fazendo tikun, não está fugindo dele, está fazendo tikun em Rosh Hashaná, Yom Kippur e Sucot, está usando todas as coisas que aprendemos e que são necessárias! Ele injeta uma nova e bela fita cassete.

Rav Berg afirma que este conceito "Causa e Efeito", esta Lei espiritual, também incide sobre vidas passadas. Mesmo que tenhamos nascido como bebês, trazemos bagagens de vidas passadas. Mas a beleza do Criador e a grande misericórdia por trás disto é que, mesmo que tenhamos trazido coisas ruins de vidas passadas, podemos corrigir isso hoje. Não importa quantas ações negativas eu tenha feito esse ano, tenho ferramentas para corrigi-las agora.

*** NOTA: não podemos entender esse ponto acima, como se tratando de ações negativas realizadas intencionalmente. Mesmo essas podem ser corrigidas, mas a consciência de que preciso me corrigir do que me levou a estas ações também precisam estar em pauta, não é errar conscientemente pensando em usar esta ferramenta para me livrar de castigos, mas para corrigir minha vida. A ideia por trás é crescer, não me tornar um usuário criminoso da Misericórdia do Criador, até porque isso não funciona de forma alguma!

Se nos lembrarmos de quanto reativo e negativo fomos neste ano, e de todas as vezes em que julguei ou de todas as ações negativas praticadas, então isso pode ser definitivamente apagado. Então aprendemos que em Rosh Hashaná, pode ser apagado não apenas o que fiz neste ano de negativo, mas também em toda esta vida.

Quando entramos na lua nova de Virgem, o mês de Tishrei, o mês do signo de Virgem, onde a energia correspondente é de iniciação ou começos, onde estão os dias de Rosh Hashaná, temos oportunidade de recomeçar, de mudar nossa vida. Esse é o mês em que ganhamos ferramentas para conseguirmos voltar no tempo e trabalhar arduamente apenas para um propósito; conseguir mudanças, crescer. Este mês, Tishrei, é o mês da teshuvah, uma das ferramentas que temos neste mês.

Rosh Hashaná ocorre todos os anos no mês Tishrei, no primeiro dia deste mês. Observe o gráfico abaixo. Este primeiro gráfico refere-se ao primeiro período das grandes festas do mês hebraico de Tishrei.

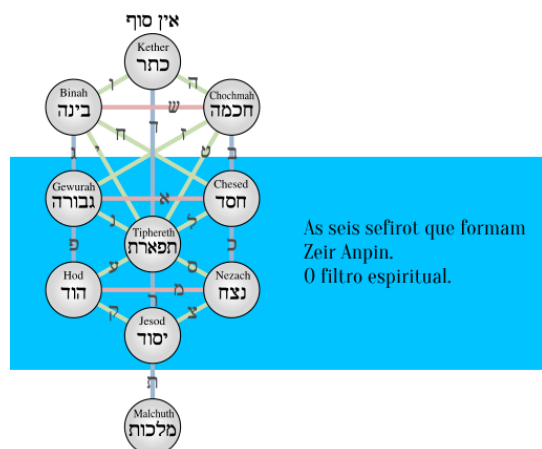
10 Dias de Arrependimento - Limpeza do Recipiente/ Alma - Nesirá									
Keter	Chochmá	Biná	Chéssed	Guevurá	Tiféret	Netsach	Hod	Yessod	Malchut
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rosh Hashaná		Coluna da Esquerda						Yom Kippur	
Dia 1- Julgamento severo. Dia 2 - Julgamento brando.								Dia da limpeza.	

Rosh Hashaná é comumente celebrado por dois dias fora de Israel. Independente disto, neste período passamos por dez dias de julgamento que são finalizados com o dia especial de Yom Kippur. Estes são os dez primeiros dos 22 dias que estão relacionados com julgamento e com a coluna esquerda. É um momento de limpeza e de remover dúvidas. É um momento onde podemos remover todas as camadas de julgamento de nossas vidas e se conclui em Yom Kippur, o dia onde tudo pode ser apagado. Esses dez dias formam a primeira parte, o primeiro período. O segundo é o período de Sucot.

				Luz Circundante e Interna de Zeir Anpin							
				Luz Circundante de Biná							
Luz interna de Biná.				Chéssed	Guevurá	Tiféret	Netsach	Hod	Yessod	Malchut	
Hod	Netsach	Tiféret	Guevurá	1	2	3	4	5	6	7	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
				Sete dias de Sucot			Coluna da Direita				Hoshaná Rabá.
Luz circundante de Biná - Sucá											
Luz Circundante de Zeir Anpin - Hakafot											
Luz Interna de Zeir Anpin - Chacoalhar do Lulav											
Hoshaná Rabá - A Noite do Selo. Leitura do livro de Devarim antes da meia noite. Checagem da sombra após a meia noite. Noite inteira estudando. 7 Hakafot pela manhã. Movimento das Aravot, os galhos do chorão.											

Os sete dias de Sucot estão relacionados com o Lado Direito, que é um momento de Misericórdia. Neste momento começamos a receber energia para o nosso novo recipiente. É aí que começamos a criar o potencial para o ano novo, porque limpamos o nosso recipiente e concluímos com o período de Hoshaná Rabá que é a energia da Coluna Central da Árvore da Vida. É uma energia equilibrada, é a energia que nos permite fazer a

restrição que está ligada a Torah. Então falamos de um total de 22 dias e todos eles são muito importantes, mas os dois primeiros dias onde realmente temos a oportunidade de remover todos os nossos julgamentos para que o oponente não nos possa julgar por coisas que fizemos.



No começo, antes da queda de Adam, quando os recipientes foram quebrados, nós passamos a viver no mundo de Assiá, localizado em Malchut, onde está a realidade física, mas antes disso, não precisávamos do nível chamado Zeir Anpin, como mostra a figura ao lado. Zeir Anpin funciona como um filtro espiritual, que pode ser definido como processo, tempo. É um processo pelo qual alcançamos mérito, mas também pode conter desafios.

Nos dias de Adam, Malchut estava diretamente ligada a Biná. Desde que Adam caiu, todos nós temos que passar pelo processo de causa e efeito que é Zeir Anpin. Mas é dito

que em Rosh Hashaná algo especial acontece. Zeir Anpin neste dia se torna "desativado", não opera mais desta forma. É como se nossa alma estivesse anestesiada e entrássemos em uma cirurgia. É bem parecido com o processo vivido por Adam, quando Chavah teve que ser criada. Ele também foi colocado em um estado de dormência ou anestesia, então está escrito que "da costela de Adam Chavah foi criada". É um processo muito similar ao que passamos todos os anos. É dito que Adam e Chavah nasceram de costas um para o outro, ou seja, estavam conectados pelas costas e pelo fato de estarem assim, estavam completamente protegidos de negatividades, pois a negatividade só pode vir pelas nossas costas. Mas também não podiam se ver ou se relacionar por estarem de costas um para o outro. Mesmo que não houvesse negatividade, não podiam criar nada novo, estavam inoperantes quanto a isso. Os cabalistas dizem que eles tiveram que ser separados para que pudessem estar de frente um para o outro. Para que ficassem cara a cara, foi preciso cortar a conexão que possuíam nas costas. Mas como tudo isto se relaciona com nossa vida?

Todos os anos temos esta mesma oportunidade. Temos o aspecto feminino e masculino dentro de nós. Somente quando nosso lado feminino, que corresponde ao recipiente está pronto para receber a Luz, é que podemos manifestar coisas em nossas vidas. Isso quer dizer que, se não fomos capazes de manifestar coisas em nossas vidas, em qualquer sentido, relacionamentos, finanças e etc., significa que não houve uma interação ou conexão entre o aspecto feminino e masculino. Só podemos dar a luz a um bebê quando o espermatozóide encontra o óvulo. O espermatozóide simboliza a Luz e o óvulo o recipiente. É exatamente o mesmo processo. Neste dia somos "postos para dormir" e então toda a negatividade e todo julgamento contra nós será cortado e separado de nós.

Já que temos dez dias de julgamento, os dois dias iniciais estão relacionados a Keter e Chochmah e, portanto, existem dois dias de julgamento em Rosh Hashaná, o primeiro relacionado a julgamentos mais pesados e o segundo a julgamentos mais brandos. O primeiro dia, relacionado a Keter, que é a coroa, refere-se ao julgamento de onde estava nossa consciência, somos julgados sob este aspecto: onde estava nossa consciência durante todo o ano que passou? Sobre o que pensamos e como se processou nosso sistema de pensamentos. Normalmente não ponderamos muito sobre o que pensamos. Não colocamos nossa atenção em onde estava nosso pensamento, nos detemos mais sobre como agimos. Os cabalistas explicam que sobre as ações estão os julgamentos menos severos, porque nossas ações nascem de nossos pensamentos, de nossa consciência. Assim, o que realmente queremos consertar é a forma como se processa nosso pensamento, a intenção com a qual pensamos. Sendo assim, deveríamos sempre pensar sobre o porque fizemos isso ou aquilo durante nosso dia.

Estes são os dois primeiros dias e em Yom Kippur estamos em Malchut, onde estará o julgamento que foi cortado de nós, se agirmos de forma correta dentro do processo que estamos estudando, uma vez que todo este julgamento foi cortado, poderemos definitivamente eliminá-lo. Mas essa negatividade não poderá ser cortada

enquanto ela não for nitidamente reconhecida, localizada dentro de nossa consciência. Se não identificarmos essa doença espiritual dentro de nós, não será possível chegar a esse anulamento, porque a vida é apenas sobre livre arbítrio. O livre arbítrio se baseia em decidir se quero fazer a escolha, se quero fazer o trabalho espiritual ou se quero viver aleatoriamente.



Neste processo Zeir Anpin que está relacionado a todo o julgamento é elevado a Biná e então todo o julgamento é eliminado no décimo dia de Libra, quando o símbolo deste signo astral é uma balança. Libra é a lua nova de Tishrei. O que fazemos em nosso ano será dividido em dois aspectos: coisas reativas que são relacionadas ao oponente e ações relacionadas à Luz. Infelizmente agimos muito mais reativamente do que em conformidade com a Luz. Toda a luz que conseguimos em nossa vida está relacionada à restrição. É nestes momentos em que nos

doamos, compartilhamos, quando aprendemos algo substancial, útil realmente, momentos em que rezamos do fundo de nossos corações e meditamos e etc, ou seja, no momento em que usamos essas tecnologias cabalísticas, que conseguimos alguma Luz.

Três aspectos serão julgados em Rosh Hashaná: relacionamentos, vida e prosperidade, mas o trabalho que fazemos em Rosh Hashaná não é apenas reduzir os julgamentos em nós mesmos, quando nos juntamos e aplicamos esta tecnologia, sobre a qual falaremos ainda mais. Se cada um de nós conseguir remover nossa negatividade em pelo menos 10 a 15%, é a negatividade do mundo inteiro que está sendo reduzida e não apenas a nossa. Isso resultará positivamente tanto no meu país quanto no mundo inteiro. Portanto temos também responsabilidade coletiva ao realizar este trabalho.

Durante o mês de Elul, temos um processo a realizar que nos tornará preparados para Rosh Hashaná. O primeiro nível deste processo se chama TESHUVAH - retorno, uma palavra que pode ser traduzida como arrependimento, mas cabalisticamente significa ter a capacidade de voltar ao passado e então mudar o futuro. Neste mês temos a capacidade de voltar atrás em todas as nossas negatividades e refazer nossos atos, transformando este aspecto negativo em algo positivo.

O que significa poder transformar algo? Nós temos o DNA do Criador dentro de nós e na nossa alma o que significa que nosso DNA é muito bom e que nós mesmos somos muito bons, mas por causa de camadas de negatividade e por causa do nosso ego, muita coisa passa a dar errado. Esse processo de conseguir voltar a todas as ações de nossa vida, nos permite verificar a razão inicial, aos porquês. Quando realmente entendo porque fiz algo e entendo que aquilo realmente não me serviu, que causei mal dentro de um relacionamento ou gerei energia negativa e me fez aprisionado ou porque perdi meu tempo, dinheiro, etc. Esse retrospecto é para que eu perceba que nada daquilo valeu a pena. É neste momento que entro neste nível chamado arrependimento. É me arrepender realmente por toda a negatividade que criei e prometer que para o futuro não vale a pena repetir esta situação. Isso é parte do processo com o qual começo a me limpar. No mês de Tishrei até Hoshaná Rabá, este é o trabalho que devemos fazer, especialmente nos 22 dias que mencionamos acima.

Estamos falando de refletir sobre tudo o que fizemos em nossas vidas, deveríamos realmente separar tempo para isso e até mesmo investir em estar em um bom lugar, onde esta reflexão possa ocorrer livremente, sem interferências. Realmente temos a possibilidade de voltar a qualquer momento de nossa vida. Podemos despertar a memória de algo que aconteceu quando tínhamos 10 anos de idade, pode ser algo que ocorreu entre você e seu professor na escola e que gerou muita negatividade, algo que você fez, uma reação que você teve e

que de alguma forma lhe causou um bloqueio. Precisamos então despertar de novo este cenário, esta memória. Este é o processo.

Para fazer isso, para executar este trabalho de limpeza, existem quatro passos que podemos utilizar. Podemos tomar um caderno, um bloco e escrever sobre isso, da seguinte forma:

LIMPEZA ESPIRITUAL - QUATRO PASSOS PARA REESCREVER SEU DESTINO

1. PASSO I - Identificar:

- a. Identifique e escreva em um caderno suas ações negativas, reativas e egoístas. Verifique cada área do seu ego: julgamento, controle, raiva, ira, orgulho, preguiça e procrastinação.

O primeiro passo para reescrever nosso destino é identificar todas as áreas do nosso ego. Escreva o máximo que você puder sobre isso e todos os dias é provável que descubra coisas novas sobre si mesmo.

2. PASSO II - Sentir a dor:

- a. Sinta a dor que você causou a sua própria alma e as demais pessoas. Descreva a oportunidade de fazer a coisa certa, a oportunidade que você perdeu naquele momento.

É preciso sentir a dor da oportunidade perdida, a oportunidade de poder ter agido de forma diferente, da forma certa. E ainda sentir a dor provocada pela negatividade que você gerou sobre outras pessoas. Existem momentos em que machucamos pessoas sem nem mesmo perceber. Às vezes as pessoas se afastam justamente porque não percebemos que machucamos pessoas que estavam ao nosso lado. Preciso realmente sentir isso, emocionalmente mesmo. Para isso precisamos saber nos colocar no lugar daquela pessoa, perceber o que ela sentiu. Então entenderemos o que fizemos realmente, pois está dito que não devemos fazer aos outros o que não queremos que as pessoas nos façam.

3. PASSO III - Repetir a cena.

- a. Recrie a mesma cena, mas desta vez, aja sobre ela como se fosse totalmente proativo. Imagine como sua consciência seria, quais seriam suas palavras, para ter iniciativa, restrição, compartilhamento e atitude proativa.
- b. Neste momento você está modificando cirurgicamente suas ações negativas prévias, é como se você nem mesmo tivesse cometido estes erros, isso se você fizer cada um dos passos de forma honesta.

A ideia é repetir então todo o cenário, mas desta vez de forma proativa e não reativa, mentalmente, revivendo o momento e as emoções envolvidas. Isso nos ajudará no futuro a tomar decisões melhores e ter reações melhores.

4. PASSO IV - Comprometer-se

- a. O último passo garante que você modificou "seu filme". Faça uma promessa resolvida de não repetir a mesma ação negativa. Imagine como serão os próximos dias de sua vida ou até mesmo os próximos anos com as mudanças que você descobriu e realizou.

Este é o processo que chamamos de Teshuvah, voltar ao passado e mudar o futuro. Esse processo é essencial para que em Rosh Hashaná, tenhamos impacto real, sem isso não haverá resultados verdadeiros.

Há outras questões que podemos observar que ajudarão a verificar onde e quando agimos negativamente. Todos os aspetos que tem a ver com a negatividade no ego devem ser observados, como raiva, ciúmes, roubos, inveja, humilhar os demais, ódio, traição, tomar proveitos das pessoas, manipulação, orgulho, desrespeito, mentiras e má língua, achar que tenho méritos e ser cruel com as pessoas, distorções sexuais, quando uso a sexualidade para desejos egoístas, etc. O segundo nível é minha reação em relação às ações negativas, esses são os momentos em que nos sentimos vítimas, os momentos em que me entristeci durante todo o ano, ou que

culpei outras pessoas. Sobre estes momentos também preciso fazer teshuvah, aplicar este mesmo processo. Outro ponto é ver as circunstâncias que me atingem e entendê-las como maldições, como coisas ruins, dúvidas. Então temos dois níveis, um que se refere ao meu ego e outro onde achei que a vida não me tratou da maneira que deveria.

O terceiro ponto são oportunidades que perdi de compartilhar, momentos em que poderia ter ajudado com o meu tempo, ou com dinheiro, ou de alguma outra forma e não fiz. Momento em que não me esforcei ou não coloquei meu coração em algo que deveria. Momentos em que não apreciei coisas importantes que deveriam ter sido apreciadas, quando tive falta de compaixão, quando deixei de amar alguém, quando deixei de praticar hospitalidade, quando deixei de convidar pessoas para minha casa e para a minha vida. São coisas que podemos rememorar, e perceber que erramos nestas questões.

*** **NOTA** – É sabido que a palavra TESHUVAH traz em si mesma uma gama ampla e profunda em todo o seu pleno significado. O aspecto da teshuvah que está sendo usado aqui, é algo ensinado pelos cabalistas que pode até mesmo ser usado antes de dormir, todas as noites. Explica a Cabalá que ao dormir, nossas almas são levadas aos mundos superiores onde existe um julgamento por nossos atos durante o dia. Ensinam os sábios que se eu mesmo me examinar perante o Eterno e considerar as faltas cometidas durante o dia, já não tenho como ser julgado, pois eu mesmo já o fiz. Note, porém, que não se trata de acusar a si mesmo, mas sobre ponderar sobre erros e deslizes e buscar correção. Em Rosh Hashaná, estamos diante de um julgamento, aliás dez dias de julgamentos. É por isso que existem as rezas e as deprecações que recitamos nos Machzorim (de Machzor, livro com as rezas de Rosh Hashaná e Yom Kippur).

Quais serão as ferramentas que estarão disponíveis para nós em Rosh Hashaná? Isso nos leva ao segundo estágio. O primeiro chamamos de Teshuvah. O segundo estágio é a tefilá – rezas e meditações, algo que faremos muito durante estes dez dias.



Uma das ferramentas mais poderosas da oração é o toque do Shofar, uma ferramenta cabalística usada há centenas de anos e uma das mais poderosas que usamos em Rosh Hashaná. Essa ferramenta clarifica todo este processo mencionado acima e confunde o oponente. O shofar é um instrumento de sopro construído a partir do chifre de um carneiro ou impala por exemplo. Em tempo, o "berrante" muito conhecido em rodeios no Brasil, não é um shofar e nem pode ser usado como tal. A

proibição se deve ao fato da imagem de um bezerro de ouro ter sido usado como forma que afronta ao Eterno.

A imagem ao lado traz o texto do Zohar que menciona o Shofar, no verso 193 da parashá Emor.

Como vemos na figura, há um lado mais estreito onde sopramos e outro mais largo por onde sai a "voz do Shofar". É o meu sopro transformado em voz. O Zohar diz que aquele que

Porcao Emor Vs 193

וְכַד אֶתְעַר הָאֵי שׁוֹפָר וְכַד בְּנֵי נֶשֶׁא תִּיבִין מִזִּמְתָּאִהוֹן, בְּעִינִין
לְנִגְדָּא קוֹל שׁוֹפָר בְּתַתָּא, וְהָיָא קָלָא סְלִיק לְעֵילָא, כְּדִין
אֶתְעַר שׁוֹפָרָא אֲוָרָא עֲלָאָה, וְאֶתְעַר רִזְזִיבִי, וְאֶסְתַּלַּק דִּינָא.
וּבְעִינִין לְאֲוִזָּאָה עוֹבְדָא בְּשׁוֹפָר, לְאֶתְעַרָּא שׁוֹפָרָא אֲוָרָא,
וְלֶאֱפָקָא בְּהָאֵי שׁוֹפָר לְתַתָּא, אִינֹן קָלִי, לְאֲוִזָּאָה דְּכָל אִינֹן
קָלִין דְּלְעֵילָא, דְּכָלִּין כְּלָהוּ בְּהָיָא שׁוֹפָר עֲלָאָה, וְיִתְעַרְוֹן
לְנִפְקָא.

- Quando o shofar é tocado e as pessoas arrependem-se de seus pecados, o som do shofar deve ressoar de baixo. O som se eleva para cima e então outro, divino shofar, é despertado, que é binah. Misericórdia é despertada e julgamento é eliminado. Um feito deve ser exibido pelo sopro do shofar, para despertar outro shofar, binah, e para receber do shofar inferior todos aqueles sons, t'kiah, shvarim, t'ruah, t'kiah, etc., para mostrar que todos os sons celestes inclusos no shofar superior, as três colunas detalhadas inclusas em binah, serão despertadas para emergir de binah para zeir anpin e malchut.

sopra aqui, neste mundo, na realidade física de nosso mundo, está representando o Shofar verdadeiro, que está



no nível de Biná. Esta "voz" que está vindo de Biná, uma das sefirot superiores é a voz que confunde o oponente. Ela nos permite cobrir, esconder toda nossa negatividade que será definitivamente limpa em Yom Kippur. Nestes dois dias faremos 101 sopros, este número está relacionado cabalisticamente à Misericórdia e ao Anjo Michael.

Durante o toque do Shofar, existe uma meditação que praticamos para que a negatividade possa ser retirada de forma profunda, de muitas camadas ou níveis. Essa meditação representa a voz superior do Shofar que é Biná.

O toque do Shofar cria uma espécie de amortecedor espiritual que entra no lugar de Zeir Anpin (As seis sefirot - Chesed, Guevurah, Tiferet, Netsach, Hod e Yessod). O Shofar espiritual (Biná) e a teshuvah que fizemos anteriormente, incluindo aceitar a responsabilidade, arrependimento, compromisso com o futuro, nos traz a promessa de que haverá realmente a remoção de todo o julgamento referente às ações negativas cometidas no ano que passou.

Existem quatro diferentes tipos de toques, que estão ligados aos patriarcas Avraham, Yitschak e Yaacov e também a Davi. Cada um destes toques está voltado para a remoção de diferentes tipos de

negatividade. São ao todo três seções com trinta toques, uma seção com dez toques e um toque final, contabilizando 101 toques.

Os primeiros 30 toques estão relacionados à idolatria. O que isso quer dizer? Que rezamos para ídolos? Na verdade pode ser relacionado a coisas pelas quais me tornei viciado ou dependente e que não consigo viver sem tais coisas ou ainda com sistemas de crenças falsas. É acreditar, por exemplo, que apenas minhas opiniões ou crenças estão corretas em detrimento dos demais. Está ainda relacionado a dependências de alguma coisa ou pessoa. Tudo isso pode ser chamado de idolatria. **Estes toques estão relacionados ao patriarca Avraham.**

Os segundos trinta toques estão relacionados a incesto e adultério. Está relacionado à maneira distorcida ou errada com que se usa a sexualidade. É o ato sexual por mera luxúria, sem comprometimento e não por envolvimento e amor. Ou ainda relacionamentos sem motivos, sem razão, corriqueiros ou por aventura. Todos temos este tipo de situação em algum nível. **Estes toques estão relacionados ao patriarca Yitschak.**

Os terceiros trinta toques estão relacionados ao derramamento de sangue. Não estamos falando de assassinato diretamente, mas está relacionado a quando envergonho alguém ou coloco esta pessoa em situação de humilhação, deprimindo-a ou atacando sua auto estima. Uma pessoa humilhada, enrubesce. Seu sangue se acumula no rosto. Isso está relacionado ao derramamento de sangue. **Estes toques estão relacionados ao patriarca Yaacov.**

Os dez toques seguintes estão relacionados a má língua. Estamos tratando aqui sobre fofocas, falar mal de outras pessoas, mentir sobre outras pessoas, mesmo que seja verdade apontar os pontos ruins das pessoas desnecessariamente. Até mesmo o elogio exagerado pode ser considerado má língua. É o desequilíbrio da fala. Relaciona-se também a interesses próprios. **Estes toques estão relacionados ao rei David.**

Este é o segundo estágio, com rezas e meditações, as tefilot.

O terceiro estágio é chamado Tsedacá. Trata da prática de fazer doações durante todo o mês de Elul. É a prática de sair de nós mesmos e doar coisas que são até mesmo especiais para mim, quando não me foco apenas em mim mesmo. Doações em todos os sentidos, seja tempo, seja dinheiro, etc. Esta prática também cancela algum

tipo de negatividade praticada no passado. Isso se intensifica quando esta doação é para uma causa maior, que pode trazer luz para o mundo, desta forma impactando outras pessoas especialmente no mês de Elul. É como olhar para uma balança, que corresponde ao símbolo do signo de Libra, onde o prato com boas ações proativas, vai se tornando mais "pesado" do que o prato que guarda as ações negativas praticadas que vão, por estas ferramentas deixadas pelo Eterno, sendo dissipadas, canceladas.

DISTRAÇÕES



Havia um rei que sofria com um grande problema. Sentia-se tão incomodado que decidiu oferecer uma recompensa para quem conseguisse trazer uma solução. A recompensa seria a oportunidade de entrar nos cofres reais e recolher tantas riquezas quanto conseguisse no espaço de uma hora.

Várias pessoas tentaram resolver o problema diante de tamanha oportunidade, mas apenas uma pessoa conseguiu esse feito. O rei ficou muito satisfeito, mas se arrependeu de haver prometido que deixaria que entrassem em seu cofre e tirassem tudo o que conseguissem em uma hora. Seus conselheiros lhe deram a sugestão de criar distrações no caminho até o cofre real, assim a pessoa perderia tempo com as distrações e não conseguiria apanhar muita coisa.

Quando chegou a hora de cumprir sua promessa, o rei, tendo investigado previamente a vida da pessoa que receberia a recompensa, preparou no caminho uma grande mesa com as melhores comidas que aquele homem apreciava. O homem entrou e olhando a mesa pensou:

"tenho uma hora inteira, não fará mal se eu parar por alguns minutos e comer um pouco destas delícias".

Após comer, sentiu-se pesado, pois comera bastante, mas começou a dirigir-se ao cofre aberto diante de si. Vendo logo a frente uma cadeira especialmente confortável, pensou: "Ainda me restam quarenta e cinco minutos, posso descansar um pouquinho e ainda sobrá muito tempo". Ao sentar-se, uma pessoa aproximou-se e começou a massageá-lo. O homem relaxou e acabou dormindo.

Quando despertou faltavam poucos minutos para o término do tempo estabelecido. Levantou-se desesperado e recolheu tudo o que conseguiu, mas como era pouco o tempo restante, não conseguiu muita coisa.

A Cabalá nos ensina que o mesmo ocorre conosco. Fomos presenteados com benevolência infinita, mas existem muitas distrações.

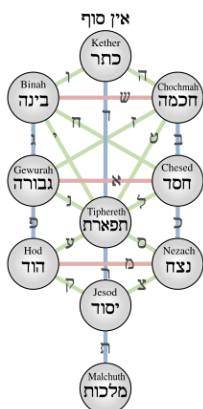
APROVEITANDO AS OPORTUNIDADES

Na sequência do que já aprendemos, vamos entender onde estão estas oportunidades e como tirar o máximo proveito delas. Observe o gráfico seguinte. As informações trazidas nele já foram mencionadas. São 22 dias do mês de LIBRA – Tishrei, e vimos que trata-se de um processo que nos prepara para um novo ano cósmico.



Antes da queda de Adam e Chavah, eles tiveram apenas um dia para preparar seu recipiente para receber toda a benevolência para o ano que surgia diante deles. Depois do pecado de Adam e Chavah tornou-se necessário um processo que percorre 22 dias.

No quadro acima temos em vermelho os dez primeiros dias. Estes primeiros dias são chamados "Dias de Arrependimento" - TESHUVAH. Nestes dez dias corrigimos a coluna da esquerda que se refere ao desejo de receber, começamos a limpar a negatividade em nós como já vimos.

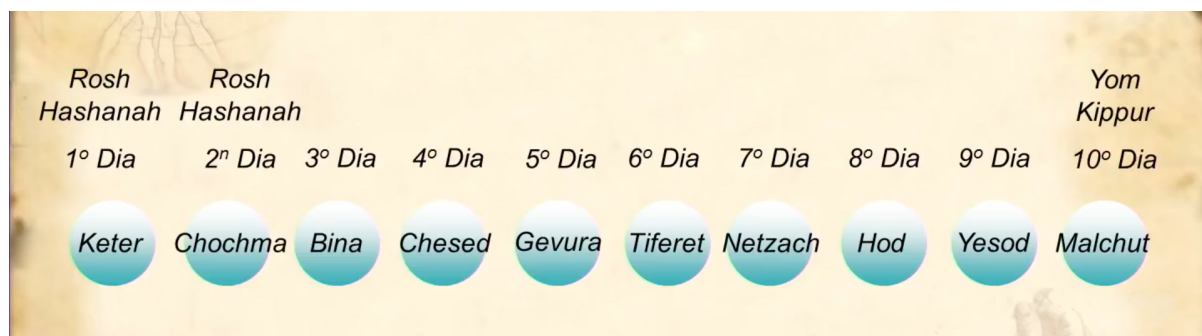


Para quem não está acostumado com a linguagem cabalística, a Cabalá nos ensina que existe um sistema de três colunas, que são representadas na Ets Chayim - a "Árvore das Vidas". Esse sistema nos permite receber um preenchimento gradativo, a longo prazo. Se queremos receber alegria e felicidade, obviamente não desejamos que isto permaneça por apenas alguns minutos. Algumas pessoas poderiam tomar alguma espécie de droga e sentir-se feliz por algum tempo, mas na verdade, todos gostaríamos que esta felicidade permanecesse por um longo período. Os cabalistas então nos apresentaram este sistema de três colunas que representam o desejo de receber à esquerda, o desejo de compartilhar à direita e a coluna central que é a harmonia, o equilíbrio entre estas duas forças, conhecida também como restrição. O que estamos fazendo com este processo de vinte e dois dias é preparar da melhor maneira possível, nosso recipiente para recebermos tudo o que pudermos para um novo ano melhor.

Voltando ao gráfico acima, a parte em vermelho refere-se ao desejo de receber e a coluna da esquerda. Os onze dias que se seguem em azul representam o desejo de compartilhar e a coluna da direita. O último dia é a coluna central que finaliza a construção do recipiente, por isso são vinte e dois dias.

Os dois primeiros dias são conhecidos como Rosh Hashaná, mas na Cabalá, quando o número dez é citado, estamos nos referindo às dez sefirot, como mostrado na gravura abaixo do gráfico dos vinte e dois dias. Os que

estão acostumados a linguagem da Cabalá, sabem que estas dez sefirot, representam dez filtros pelos quais toda esta energia de benevolência Divina desce e é filtrada literalmente.



São dez etapas que nos permitem receber esta energia de benevolência de forma equilibrada. Os dez primeiros dias nos permite limpar estes dez níveis em nós mesmos, pois este mesmo sistema de três colunas existe dentro de nós. Os dois primeiros dias são a "semente da semente" do novo ano, é apenas o começo do processo. Se desejamos realmente alcançar o nível de altruísmo e compartilhar, precisamos saber que tipo de recipiente nós temos. Se meu recipiente está envolvido com o ego, quanto posso realmente compartilhar?

Imagine uma esposa que deseja fazer algo de bom para seu marido e lhe prepara um gostoso jantar para recepcioná-lo na volta do trabalho. Porém, se isto é feito com a intenção de que o marido lhe responda com elogios e fale muito bem de tudo o que foi feito e isto não acontecer pelo fato do marido ter tido um dia ruim e pesado, e se apesar de apreciar tudo o que recebeu, o marido não reagir da maneira esperada pela esposa? Se a intenção da esposa estava focada nisso, em receber este tipo de reação do marido, qual seria a consequência? Certamente haverá uma discussão, mágoa e tristeza. Ao invés de causar algo bom ao marido, o inverso ocorreu, pois o marido pensará que além de ter tido um dia horrível ainda recebeu este tipo de tratamento ao chegar em casa. Tudo estará perdido então.

Esse é um exemplo, pequeno e talvez corriqueiro, mas se desejo compartilhar realmente, meu ego pode agir como um poderoso fator de limitação. Sendo assim, preciso preparar meu recipiente da melhor maneira possível e desta forma conseguir compartilhar mais e entender qual é nosso desejo, para que ele seja realmente puro e venha do fundo da alma. Na Cabalá aprendemos como receber e ainda como receber muito mais.

Nestes dias voltamos nossa atenção para nossas raízes, nossas origens reais, procuramos entender o que somos de fato e o que viemos fazer aqui e ainda como isto deve ser feito, pois este é o nosso desejo verdadeiro, o que está ligado a nossa Fonte e Raiz que é o próprio Sagrado, bendito seja, é o que somos sem as influências negativas armazenadas ao longo de nossas vidas.

Como já vimos, o primeiro dia marca o nascimento de Adam, na verdade, o nascimento da alma humana, portanto, nossa real data de nascimento, de toda a humanidade. Neste dia recebemos toda a energia de vida que precisamos para o próximo ano. Este também é o dia em que Adam e Chavah cometeram o pecado de comer da Árvore do Conhecimento do Bem e do Mal. O nível de consciência de Adam e Chavah desceu drasticamente e eles se conectaram com o mundo finito, Malchut, onde existe começo e fim, um mundo diferente do que eles conheciam, o mundo onde eles mesmos foram criados não possuía as limitações do mundo físico. Adam e Chavah foram criados acima do conceito espaço/tempo. É por isso que neste dia, toda a humanidade vai para diante do Tribunal e é julgada e isso vale para toda a humanidade, para todas as pessoas ao redor do mundo, conscientes ou não de tudo isso.

Na véspera de Rosh Hashanah, costumamos fazer um rito que é conhecido como a "Anulação dos Votos", realizado durante o dia, na parte da manhã, antes do pôr-do-sol que inicia Rosh Hashaná. Durante o ano, fizemos promessas e votos e recebemos ajuda de anjos para realizar tudo isso. Se não cumprimos o que prometemos ou votamos, estes anjos se transformam em anjos negativos, como testemunhas de palavras que não foram cumpridas perante o Sagrado. Nesta conexão chamada hatarat nedarim, quebramos esses votos e promessas.

Isso não significa que podemos fazer promessas e votos sem seriedade e compromisso, contando com essa conexão, contando que podemos facilmente nos desprender destes votos. Na verdade, devemos nos esforçar e muito, para não fazer promessas e deixá-las pendentes. Esta conexão deve ser feita pela manhã, antes de sairmos para o trabalho, antes do dia comum ter iniciado.

Estes dois primeiros dias então são muito importantes e os sete dias que se seguem guardam um segredo também muito importante, segundo nos ensina o ARI - Rabi Yitschak Luria. Estes sete dias entre Rosh Hashaná e Yom Kipur, controlam os sete dias da semana pelo ano inteiro, cada um deles é correspondente respectivamente a um dos dias da semana para o ano inteiro que está começando. A maneira como acordarmos nestes sete dias, e agirmos nestes sete dias, vai determinar como serão todos os demais dias do próximo ano, como ecos, repetições destes dias com tudo o que vivemos neles. Devo me esforçar conscientemente nestes dias, para ter o reflexo disto em todos os dias seguintes do ano que surge. São como sete sementes sendo plantadas, uma a cada dia, para serem respectivamente colhidas em seus frutos durante todo o ano.

Mesmo que algo negativo aconteça em algum destes dias, isso não é problema, mas sim como será minha reação diante deste acontecimento, se eu agir proativamente diante de eventos adversos nestes dias, esta será minha boa semente. Portanto, nestes sete dias, para os que desejarem agir dentro desta conexão cabalística, teremos que tomar muito cuidado, vivê-los com muito cuidado, desta forma, não seremos levados como que em piloto automático, vivendo aleatoriamente, mas podemos controlar nosso destino de forma correta, com as ferramentas deixadas pelo Sagrado, para cada um de nós.

É interessante buscar um exercício a este respeito e procurar programar o que gostaríamos de fazer nestes dias, um programa para estes dias. Lembre-se que todo este esforço tem o propósito de preparar nosso recipiente para um contato mais limpo e direto com o Criador, sem interferências que nos afastam e cortam nossa conexão com nossa real Fonte e Raiz de existência, o próprio Sagrado, bendito seja.

YOM KIPPUR



Yom Kippur é considerado como a data mais elevada do ano, portanto o mais importante dos feriados. Na Cabalá, aprendemos sobre esta outra voz, este oponente que nos desafia e que conhecemos como "o satã". O valor numérico de hasatan é 364 e esta força controla 364 dias do nosso ano. Apenas um dia em todo o ano não está sob seu controle, há um dia no ano que é pleno de luz, este dia é Yom Kippur. Neste dia a Cabalá explica que somos um com a LUZ.



Em Rosh Hashaná, Biná desce até Malchut, a energia que abarca toda a sua sabedoria desce até nosso nível, para ajudar a adocicar nosso julgamento. Essa energia de Biná desce para nos ajudar a limpar todas as negatividades que desenvolvemos durante o ano. Porém, em Yom Kippur o movimento sefirótico é ao contrário. É Malchut, ou seja, somos nós quem se eleva até Biná. **Esse é o único dia do ano em que isso ocorre automaticamente.** Durante 24 horas em Yom Kippur nossa alma subirá de Malchut até Biná. Isto é chamado na Cabalá de Mikvê espiritual.

Sabemos que o conceito de Mikvê está ligado à limpeza da negatividade, é um banho ritual em águas para este fim. Quando entramos em um Mikvê temos que nos certificar que estamos totalmente submersos em água, pois se apenas um fio de cabelo estiver fora é o suficiente para que o alvo de limpeza espiritual não seja alcançado e o oponente poder entrar em cena atingindo-nos. A água que nos envolve no Mikvê representa a energia de Misericórdia e desta forma estamos totalmente envoltos em Misericórdia, o mesmo ocorre em Yom Kippur onde nos envolvemos com a energia de Biná. Nossa alma fica envolta nesta "piscina" de Biná e isso nos ajuda a remover nossa negatividade. Embora não sintamos fisicamente todo este processo ou ainda que não possamos ver com nossos olhos, é importante ter consciência deste fato que ocorre a nível energético. Aqueles que possuem esta certeza, conseguem sentir mudanças em sua vida.

Biná é a fonte de todos os nossos desejos (dentro de uma configuração real e de plena luz, não se trata de desejos egocêntricos ou distorcidos, mas desejos retificados) e é de Biná que recebemos tudo o que desejamos, em nossos desejos retificados. Quando nos purificamos, isto atinge apenas os desejos negativos, aqueles que apenas nos atendem a curto prazo. Estamos falando de desejos onde tudo se quer alcançar rápido e com atalhos, que nos causam curto-circuitos e prejudicam. Ou ainda desejos que nos destroem como fumar e beber exageradamente, usar drogas, preguiça etc. Falamos ainda de estigmas que definem negativamente muitas pessoas, como sendo raivosas ou sem auto estima etc., coisas que ficam grudadas em nós, como hospedeiros. Este Mikvê espiritual nos ajuda a retirar estes desejos negativos mais profundos de dentro de nós. Em contrapartida este Mikvê espiritual nos conecta com nossa verdadeira essência e com os desejos retificados e cheios de LUZ, desejo de se conectar com a espiritualidade e ser uma pessoa melhor, alcançando isso gradativamente, à medida que vou caminhando, aprendendo e praticando. A única razão pela qual caímos em erros e deslizes é o fato de não estarmos o tempo todo conectados com o desejo verdadeiro, proveniente da LUZ.

Ao contrário de Rosh Hashaná onde não devemos falar sobre nossa negatividade para não nos conectarmos com ela, porque neste dia estaremos em um tribunal sendo julgados e não devemos falar dos erros que cometemos, quando escutamos o Shofar em Yom Kippur temos que meditar que estamos transformando nossas ações negativas em positivas, mas não as mencionamos. Em Yom Kippur o trabalho é diferente e vamos falar sobre todas estas negatividades cometidas. Fazemos isso nas orações conhecidas como VIDUI. Podemos fazer isso e não há nenhum problema, pois estamos envolvidos no Mikvê de Biná que nos ajuda a limpar toda esta negatividade.

Vamos observar as ferramentas que nos foram ensinadas pelo ARI - Yitschak Luria, para que possamos extrair o máximo destes dias.

AS CINCO RESTRIÇÕES EM YOM KIPPUR - FIQUE EM BINÁ!

Existem cinco restrições que costumamos fazer neste dia de Yom Kippur: **Comer e beber, calçar sapatos de couro, tomar banho, usar perfumes ou óleos perfumados, sexo.** O Zohar nos ensina que estas cinco restrições impedem que o oponente nos controle e é por isso que as usamos em Yom Kippur, já que o propósito é nos conectar com Biná. E por que não é permitido para nós estas cinco atividades? Porque nos conectam de volta com nosso nível usual que é Malchut e a ideia é permanecer em Biná em níveis energéticos muito altos.

O fato é que automaticamente toda a humanidade subirá até Biná, mas ao realizar estas cinco atividades que rejeitamos em Yom Kippur, retornam imediatamente ao nível de Malchut. Estas cinco restrições permitem que nos mantenhamos em Biná.

Muitas pessoas perguntam sobre a restrição de usar sapatos de couro em Yom Kippur. O couro representa a energia de receber uma vez que é a pele do animal. Pele é uma parte do corpo físico, portanto, energia ligada a fisicalidade e o chão que pisamos é Malchut e não é isso que buscamos em Yom Kippur. Se viermos porém para as rezas de Yom Kippur preocupados com o horário ou com aparência e forma de asseio costumeiros, desta forma também me desconectarei de Biná e voltarei ao meu nível.

Na verdade, devemos estar muito animados com esta grandiosa oportunidade de limpar nossos desejos e nos livrar de toda a negatividade e isso é muito especial! Se pensarmos sobre isso e nos conscientizarmos desta maravilhosa oportunidade, não teremos o desejo pela comida ou pelo banho, mas estaremos realmente conectados.

De acordo com o Ari, "**quem come extra no dia anterior a Yom Kippur e jejua em Yom Kippur - é considerado que jejuou ambos os dias**".

KOL NIDREI

A reza que abre o dia de Yom Kippur chama-se Kol Nidrei. Esta reza nos ajuda a remover os votos e promessas realizadas anteriormente, mas se já fizemos isso em Rosh Hashaná, por que fazer novamente? Em Rosh Hashaná cancelamos nossas promessas pessoais e em Yom Kippur abrimos novamente este livro para remover aquilo que o universo nos prometeu (sentenças emanadas pelo sistema astral, como reação a nossa negatividade). Quando este livro é aberto começamos a nos purificar cada vez mais e neste clima de elevação teremos cinco níveis de conexão, como cinco diferentes refeições espirituais:

- **Arvit** - Conexão da noite;
- **Shacharit** - Conexão da manhã;
- **Musaf** - Conexão adicional;
- **Minchá** - Conexão da tarde;
- **Neilá** - Conexão de encerramento.

Quanto mais nos conectarmos através destas conexões, menos pensaremos em comida ou qualquer coisa deste nível (Malchut). Estas cinco "refeições" se conectam com as dez sefirot. É uma limpeza que age em camadas sucessivas, nível após nível ascendendo nossa condição e nível espiritual.

Em Arvit limpamos o nível "**Malchut de Biná**". Em Shacharit limpamos "**Zeir Anpin de Biná**". Em Musaf "**Biná de Biná**". Em Minchá "**Chochmah de Biná**". Em Neilá o nível final de conexão, limpamos "**Keter de Biná**", o nível mais alto de Biná. São estágios de limpeza e purificação. Em Yom Kippur não estamos trabalhando na limpeza de nós mesmos apenas, mas por toda a humanidade. É preciso manter esta consciência e quanto mais pessoas se conscientizarem disso, maior será o impacto sobre a humanidade.

10 Dias de Arrependimento Limpando o Recipiente / Alma - Nesira										Chesed Gevurah Tiferet Netzach Hod Yesod Malchut Hod Netzach Tiferet Gevurah Chesed											
Keter Chochmah Bina Chesed Gevurah Tiferet Netzach Hod Yesod Malchut										1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
RH - 10 Dias - Coluna da Direita - Limpando o Recipiente										Dias 11 - 21 - Coluna da Esquerda - Adicionando Atributos Positivos ao Recipiente											Coluna Central Manifestando/ Completando o Recipiente

Nos dez primeiros dias é importante estar presente (consciente) e ouvir o Shofar, estaremos em julgamento e queremos fazer nossa parte da melhor maneira possível. Geralmente começamos com um jantar na noite de Rosh Hashaná e ouviremos o shofar nos dois primeiros dias. Mesmo que caia em dias de semana, precisamos fazer um esforço, pois é importante saber o que somos e o que de fato estamos fazendo aqui. Se estamos trabalhando pelo ano que seguirá diante de nós, temos que colocar foco e concentração nisso. Saindo dos dez primeiros dias representados em vermelho no gráfico acima, passamos para os dias representados em azul. Nestes dias o que desejamos é injetar energia de amor, compaixão, confiança etc. Depois que retiramos os móveis antigos queremos redecorar nossas casas com mobília nova! Se queremos ser boas pessoas e poder compartilhar, queremos coisas boas se manifestando em nossas vidas, pois queremos compartilhar. Precisamos construir esse sistema de apoio para nosso novo recipiente. Então temos que fazer uma pergunta: estamos prontos para criar realmente um novo recipiente e construir dias melhores? É importante pensar em que tipo de pessoas quero ter do meu lado ou que tipo de consciência quero ter neste próximo ano. Esses dias compõem

o momento de pensar em tudo o que desejo para esta minha nova vida. Este é um momento para aproveitar, amar e ser feliz. Queremos injetar energia de Misericórdia nestes dias.

SUKOT



Chegamos então aos dias de Sukot. Sucá em hebraico significa "cabana". Existem algumas regras para construir uma sucá. Ela precisa ser temporária, não pode ser definitiva, o teto tem que ser feito com folhas naturais e deve-se poder ver os céus através das folhas no teto. A sucá nos ajuda a receber a Luz Circundante. Essa é a energia que nos servirá de impulso para que, neste próximo ano, venhamos a ser o que realmente devemos ser, nosso real potencial, o que realmente podemos ser. A Luz Interna é minha bênção, é quem sou, mas a Luz Circundante é meu potencial, até onde posso

ir, a capacidade e amplitude que realmente possuo. É a força que me motiva a realmente conquistar mais e mais. É a energia que vai nos incomodar e nos fazer ver que podemos fazer muito mais com a nossa vida do que apenas ficar na praia ou curtindo alguma coisa sozinhos ou apenas para nosso benefício. Sem isso, buscaríamos apenas por nós mesmos e não agiríamos altruisticamente. Não que seja errado curtir bons momentos sozinhos ou em companhia de poucos, em situações apazíveis de férias, por exemplo, mas estamos falando da idéia de não nos concentrarmos apenas em viver bem dentro do nosso pequeno universo pessoal, mas de fazer coisas que de fato, sejam grandiosas e importantes para os outros, ir além de uma vida comum.

A sucá nos ajuda a conectar com esta energia que nos empurrará para uma configuração de vida mais altruísta e produtiva. Esse apoio trazido com a sucá vai nos dar o que precisamos para manifestar tudo isso. Vamos conseguir nos preencher tanto quanto essa Luz Circundante nos motivar. A Cabalá nos ensina que posso produzir mais sendo empurrado por circunstâncias ou fazendo isso voluntariamente, proativamente. Ser empurrado seria estando em julgamento, onde já não tenho mais opção.

A sucá faz com que este processo de ser empurrado, ocorra pelas vias da Misericórdia. Por exemplo, se eu bater num carro à minha frente, isto seria sob influência de julgamento, mas se percebo a tempo e consigo parar, então estamos falando de Misericórdia. Mesmo assim, mesmo tendo conseguido parar a tempo, sou despertado e percebo que preciso prestar mais atenção, ficar mais atento. Todos nós gostaríamos de mudar com Misericórdia e com amor, de uma forma mais suave para que não precisemos de uma doença que nos force a mudar, que D'us não permita!

Então nestes dias representados em azul, devo traçar objetivos que desejo conquistar com esse novo recipiente que estou construindo. Nos dias da sucá podemos fazer uma lista do que poderíamos ter em nossas vidas e desejamos alcançar, que tipo de energias e comportamento e situações gostaria de ter em minha vida. Nestes dias devemos manifestar essa energia de alegria, compreensão e amor. Se ocorrer algo que nos tire do sério, devemos nos esforçar e retornar ao controle, evitando a todo custo o retorno da negatividade. Temos que controlar nossos pensamentos dentro de uma sucá. Se surgirem pensamentos negativos, é melhor sair da sucá e só depois voltar.

HOSHANÁ RABÁ

São sete dias de Sucá, o último destes sete dias é chamado Hoshaná Rabá que também nos traz uma outra oportunidade. Novamente a LUZ nos dá oportunidade de olhar para este novo recipiente que construímos durante esses vinte dias passados. Como o Criador nos ama tanto e sabe que não estamos conseguindo fazer tudo perfeitamente, nesta noite ficamos acordados e estudamos. Isto é chamado Tikun Caret, pois estudando por toda a noite temos a habilidade de remover a morte de nossas vidas. Devemos ficar acordados da metade da noite (chatsot laila) até o amanhecer e nascer do sol que representa a transposição da escuridão para a LUZ. É

isso que buscamos, enfim, que toda a escuridão (ocultação da LUZ - presença ou providência Divina), seja revertida em LUZ. Portanto, Hoshaná Rabá é uma nova oportunidade de purificação e limpeza.

Há uma tradição cabalística em que checamos nossa sombra na noite de Hoshaná Rabá. Parece estranho checar a sombra durante a noite, mas os cabalistas dizem que deve ser checada sob a luz da lua e não do sol. O momento certo é chegar nesta lua cheia. A luz representa Malchut, pois assim como nosso mundo, não possui luz própria, mas recebe a luz do sol e a reflete. A lua então pode revelar algo sobre nós. Na verdade trata-se da sombra de nossa alma e não pode ser vista por pessoas sem treinamento espiritual nesta área. Através desta sombra um cabalista pode observar se existe algo mais a ser corrigido aproveitando a oportunidade do momento. A imagem projetada pela sombra mostrará na forma como surge, completa ou faltando alguma parte, se existe alguma coisa a ser corrigida, pois cada parte da sombra representa uma área da vida da pessoa que a projeta sob a luz da lua.

SIMCHAT TORAH



O último dia, representado em verde no gráfico acima, é o dia da coluna central. Se uma pessoa fez tudo como deveria, então chega neste dia com seu recipiente pronto e sem orgulhos. Neste dia combinamos estas três conexões (esquerda, direita e centro). O rei Salomão explica isso com a imagem de um homem que segura sua esposa e com sua mão esquerda segura sua cabeça e com a direita abraça seu corpo e desta forma a beija e se relacionam. É uma metáfora para a conexão do recipiente com a LUZ. É o potencial de tudo o que posso ser se conectando com o que sou hoje. Tudo se conecta neste dia, um dia de completa alegria. É costume retirar as Torot, os rolos da Torah e dançar ao redor deles. Na verdade, estamos reunindo o começo e o final de tudo.

Tudo começa e termina, tudo segue este ciclo neste mundo, porém, na Criação tudo está construído em círculos, ciclicamente e na verdade, nada acaba. Dançando em círculos criamos esta energia de infinitude, terminamos de montar nosso novo recipiente e está pronto para o novo ano.

