

o poder da kabbalah



© 2010 Kabbalah Centre International, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou meio eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópia, gravação ou sistema de armazenagem e recuperação de informação, sem a permissão por escrito da Editora, exceto a citação de pequenos trechos em críticas literárias publicadas em revistas, jornais ou outros meios de divulgação.

Para mais informações:
Kabbalah Centre do Brasil

São Paulo
Alameda Itu, 1.561 | Jardim Paulista | São Paulo, SP – 01421-005
Tel.: 11 3061-2307 | e-mail: kcsaopaulo@kabbalah.com

Rio de Janeiro
R. Vitor Maurtua, 15 | Fonte da Saudade – Lagoa | Rio de Janeiro, RJ – 22471-200
Tel.: 21 3042-7272 | e-mail: kcRIO@kabbalah.com

0800 772-3272
www.kabbalahcentre.com.br
www.facebook.com/KabbalahCentreBr
e-mail: kcbrasil@kabbalah.com

Segunda Impressão: 2014
Terceira Impressão: 2015
Design: HL Design (Hyun Min Lee) www.hlDesignco.com
Adaptação para o português por Kabbalah Centre Publicações
Impresso no Brasil
ISBN: 978-85-64579-04-0
Título original: The Power of Kabbalah
Tradução: Equipe de voluntários do Kabbalah Centre do Brasil

Somos profundamente gratos aos voluntários do time de tradução e revisão do Kabbalah Centre do Brasil que contribuíram com grande empenho para que esta obra fosse produzida em português. Sem vocês este trabalho não teria sido possível.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Berg, Yehuda
O poder da Kabbalah : 13 princípios para superar desafios e alcançar plenitude / Yehuda Berg ; [traduzido pela Equipe do Kabbalah Centre]. -- São Paulo : Kabbalah Centre do Brasil, 2011.

Título original: The Power of Kabbalah.
ISBN 978-85-64579-04-0

1. Cabala 2. Espiritualidade 3. Judaísmo 4.
Transformação pessoal I. Título.

CDD-296.16

11-06181

Índices para catálogo sistemático:

1. Cabala : Poder 296.16

po^oder da kabbalah

13 Princípios para Superar Desafios e Alcançar Plenitude

Baseado nos ensinamentos do RAV BERG



agradecimentos

Antes de mais nada, gostaria de agradecer a todos os leitores que fizeram deste livro um *best seller* internacional. Vocês me ajudaram a compartilhar com o mundo esses ensinamentos que tornam a vida melhor. Diz-se que, sem um desejo por parte do aluno, o professor não pode emergir.

O Poder da Kabbalah foi meu primeiro livro e o ponto culminante de toda uma vida de trabalho guiado por meu pai e minha mãe. É produto do apoio e da sabedoria de meu irmão, do amor de minha esposa, da confiança de meus filhos em mim, da amizade de meus pares, e da dedicação daqueles que trabalham no Kabbalah Publishing. A lista das pessoas que tornaram este livro possível seria mais longa que o próprio livro. Mas elas sabem quem são.

Os 13 Princípios da Kabbalah

Um: Não acredite numa única palavra que ler. Faça um *Test-Drive* das lições que aprender.

Dois: Existem duas realidades básicas: Nosso mundo do 1 por cento e o mundo dos 99 por cento da luz.

Três: Tudo o que um ser humano verdadeiramente deseja da vida é luz espiritual.

Quatro: O propósito da vida é a transformação espiritual, de um ser reativo a um ser proativo.

Cinco: No momento de nossa transformação, fazemos contato com o mundo dos 99 por cento.

Seis: Nunca – e esse nunca quer mesmo dizer nunca – jogue a culpa em outras pessoas ou eventos externos.

Sete: Resistir a nossos impulsos reativos cria luz duradoura.

Oito: O comportamento reativo cria centelhas intensas de luz, mas no final deixa escuridão em seu despertar.

Nove: Obstáculos são nossa oportunidade de nos conectarmos com a luz.

Dez: Quanto maior o obstáculo, maior a luz em potencial.

Onze: Quando os desafios parecem avassaladores, injete certeza. A luz sempre está lá.

Doze: Todos os traços negativos que identificamos nos outros são simplesmente reflexo de nossos próprios traços negativos. Apenas mudando a si mesmo é que você pode ver mudança nos outros.

Treze: “Ama o próximo como a ti mesmo. Todo o resto é comentário. Agora vai e estuda.”

The background features a complex, abstract pattern of overlapping, semi-transparent circles and a radial, sunburst-like pattern emanating from the center. The colors are in shades of light gray and white, creating a textured, layered effect.

introdução

introdução

Um homem acorda de manhã e decide ir pescar. Vai ao cais, senta, pega a vara de pescar e a joga na água. Não muito longe, outro pescador parece estar conseguindo fisgar muitos peixes, os quais mede com uma régua. Depois de medi-los, ele joga alguns de volta na água e guarda outros. Após observar por algum tempo o comportamento desse segundo pescador, o primeiro se aproxima dele e pergunta: “O que está acontecendo? Por que você está jogando alguns peixes de volta e guardando outros? O que você está querendo com isso?”

O segundo pescador responde: “Eu tenho uma panela de trinta centímetros em minha casa. Eu só fico com os peixes que medem menos de trinta centímetros. Os peixes maiores, que não cabem na minha panela, eu jogo fora.”

Da mesma maneira que o segundo pescador, nós limitamos a nós mesmos sem nos dar conta disso. Ficamos tentando fazer com que a infinita abundância do Universo caiba em nossa pequena panela. O Universo quer nos dar tudo, mas não conseguimos receber tudo o que está disponível para nós. O que aconteceria se expandíssemos nosso recipiente em vez de colocar limites em nossa abundância?

Podemos obter mais em nossa vida se nos tornarmos mais do que somos. Muitas vezes fico espantado com o quanto nossa forma de pensar pode ser pequena, limitada. Se nos perguntarem o que queremos de tudo o que existe no Universo, diremos que desejamos alguma coisinha pequena, apenas isso ou aquilo.

Está na hora de expandir nosso recipiente para recebermos mais, reconhecendo o que verdadeiramente nos trará plenitude.

O que você realmente quer da vida?

Fiz essa pergunta a muitas pessoas ao redor do mundo, e é notável como todas as respostas são universais. Elas querem mais dinheiro, um carro bacana, uma casa confortável e boa saúde. Dirão que desejam mais plenitude, felicidade e paixão, mas nem sempre estão interessadas em fazer o trabalho mais profundo necessário para obter o que desejam.

Com frequência, tentamos trazer uma sensação de empolgação a nossas vidas por meio de algum tipo de estímulo exterior. Um cigarro. Drogas. Álcool. Comida. Todas essas substâncias nos dão uma sensação temporária de satisfação. E aí chega a Kabbalah com sua mensagem simples e poderosa: você nunca saberá o que é ter um sentido e um propósito verdadeiro na vida se continuar acumulando experiências de empolgação cada vez menores e de curta duração. Não é assim que funciona. A Kabbalah nos encoraja a expandir quem somos, para que alcancemos um fluxo duradouro de plenitude – e não apenas aquela plenitude passageira que no final acaba nos decepcionando repetidas vezes.

Vivemos em tempos difíceis. Assistimos ao telejornal e ouvimos que alguém acaba de matar sua família inteira ou que uma criança foi criada durante décadas trancada em um porão. O aquecimento global está gerando tempestades que quebram todos os recordes e um clima extremamente adverso. Nossa água está escassa ou contaminada. O mundo ficou maluco. Ao mesmo tempo, há Luz e informação espiritual sendo reveladas como nunca. Duas realidades estão acontecendo simultaneamente: revelação de Luz e escuridão. E esse é um dos motivos de os conceitos espirituais estarem ganhando importância na consciência do público nos dias de hoje. Há cinquenta anos ninguém sequer conhecia a palavra Kabbalah, muito menos o que significava. Hoje, milhões de pessoas estão estudando a Kabbalah. E em decorrência do caos que atualmente prospera no mundo, precisamos dessa sabedoria agora mais do que nunca.

Nós nos voltamos para a Kabbalah porque nela pode ser encontrado o antídoto para o caos.

o poder da kabbalah

Há muitos mitos e concepções erradas sobre a Kabbalah. Uma das mais difundidas é que para estudá-la é preciso ser judeu, homem e erudito com formação rabínica, e ter mais de 40 anos de idade. No passado isso era em parte verdade, porque a informação que a Kabbalah oferecia era muito complexa. As pessoas até eram mortas por possuírem essa sabedoria. Por quê? Porque qualquer tecnologia nova pode ser vista como muito ameaçadora.

Imagine viajar para trás no tempo, até, por exemplo, o século XV, e mostrar seu Blackberry ou iPhone às pessoas. Elas considerariam você um bruxo ou mago. O ensino da Kabbalah fez com que as pessoas se sentissem da mesma forma. Fui expulso da escola muitas vezes porque meu pai era um kabalista. Meus pais até foram atacados fisicamente. Por ter decidido compartilhar a Kabbalah com todos os que quisessem aprender essa sabedoria, minha mãe chegou a ser agredida, a ponto de sofrer uma concussão cerebral.

Mas, sabe de uma coisa? Nada e ninguém foi capaz de fazer com que esse conhecimento deixasse de vir à tona.

Embora a religião tenha sido dada à humanidade para nos unir, para nos aproximar, movidos por um propósito maior, não foi isso o que aconteceu. Nada causou mais separação e destruição que a religião organizada. Sua forma de considerar as próprias crenças melhores que as dos demais – causando divisão entre as pessoas – levou a incontáveis guerras e a derramamento de sangue em massa. A sabedoria, por outro lado, nos encoraja a nos reunirmos, a sermos um, a utilizar nossa conexão com o Criador – Deus, Alá, Jesus, Buda ou seja qual for o nome que quisermos dar à força de Deus – para nos unirmos sob sua energia.

Então, por que essa sabedoria difere da religião? Em primeiro lugar ela é totalmente o oposto da fé cega. Os kabalistas acreditam que temos que questionar tudo e depois nos certificarmos de que o que estamos aprendendo está funcionando para nós.

Temos que tentar tudo, fazer o trabalho, estar abertos. No final destes capítulos, avalie se você fez uma mudança significativa em seu entendimento da vida, em sua apreciação por tudo o que você já tem, em sua empolgação e na sensação de novidade ao remover antigas camadas de negatividade. Se o que você tiver aprendido não estiver funcionando para você, então feche este livro e coloque-o na prateleira. Você é quem decide se estudar Kabbalah vale a pena ou não.

Há uma história linda sobre um aluno de Zen Budismo que viajou ao redor do mundo em busca de um professor. Finalmente ele descobriu um famoso mestre Zen e foi falar com ele. O aluno estava tão empolgado em encontrar o mestre que tentou contar a ele tudo o que sabia. Enquanto o aluno divagava, o mestre Zen perguntou: “Você gostaria de tomar chá?” O aluno respondeu: “Sim.” O mestre começou a servir o chá e o aluno continuou falando. Ele viu que a xícara estava cheia, mas o mestre Zen continuava a despejar o chá, derrubando o líquido sobre a mesa. Perplexo, o aluno perguntou: “Mestre, a xícara está cheia, por que o senhor continua a despejar o chá?” O mestre respondeu: “A xícara se parece com você. Você já está tão cheio de sabedoria que não há espaço para mais nada entrar.”

um manancial de sabedoria: a linhagem da kabbalah

O primeiro kabalista foi Abraão, que escreveu *O Livro da Formação*. Abraão é conhecido na Bíblia como o pai da religião, mas ele também era um kabalista. Depois veio Moisés, que não apenas trouxe fisicamente os Dez Mandamentos e o conhecimento espiritual na forma da Bíblia, mas também ensinou a utilização de ferramentas kabalísticas práticas para se viver bem.

A tradição oral de Moisés foi passada de professor a aluno, repetidamente, até cerca de 2 mil anos atrás, quando Rav Shimon bar Yochai se tornou autor do texto sagrado que é a base da Kabbalah, o *Zohar*. O *Zohar* é uma fonte reconhecida de grande sabedoria espiritual, tão antiga quanto a própria Bíblia. Na verdade, o *Zohar* é conhecido como “decodificador da Bíblia”. Mas o mundo ainda não estava pronto para a linguagem e a tecnologia que ele oferecia, e assim o *Zohar* permaneceu oculto por mais de 1.200 anos. O estudo do *Zohar* é chamado Kabbalah.

Por volta do século XIV, a Kabbalah começou a emergir do total ocultamento em que se encontrava. Diz-se que o *Zohar* foi desenterrado pelos Cavaleiros Templários em Jerusalém e levado de volta para a Europa. Teria sido então que o poder do *Zohar* começou a se tornar conhecido. É interessante observar que foi nesse período que a lenda do Santo Graal surgiu pela primeira vez. Alguns dizem que o Santo Graal é um livro, possivelmente o *Zohar*, mas isso é apenas uma especulação, embora intrigante.

Desde então, algumas pessoas muito famosas estudaram o *Zohar*. Sir Isaac Newton, por exemplo, tinha sua própria versão do *Zohar* em latim, e observou que Platão tinha ido ao Egito para estudar o *Zohar*. Outro grande pensador que estudou o *Zohar* foi Pitágoras, que costumava subir no Monte Carmelo vestido de branco, como um sumo sacerdote, e meditar.

Por que esses eminentes pensadores foram atraídos tão fortemente pelo *Zohar*? Porque ele explica as leis físicas e espirituais do Universo e de nossas vidas. O *Zohar* revela os segredos de nosso mundo e responde a questões antigas: Qual é o propósito da vida? Por que o mundo foi criado? Como o mundo foi criado? Por que estou aqui? De fato, os princípios do *Zohar* podem ser encontrados nas palavras e nos escritos de Jesus, Maomé, Moisés e Buda.

Os kabalistas foram perseguidos durante séculos por causa de seus esforços para tornar o *Zohar* disponível a todos. Depois que morriam, as mesmas pessoas que lhes haviam feito mal acabavam descobrindo o quanto eles eram pessoas justas, sábias. Essa tem sido a história da revelação da Kabbalah através dos séculos. Em 1922, Rav Ashlag fundou o Kabbalah Centre. Seus esforços também encontraram violenta oposição. Ao deixar este mundo, ele transmitiu a liderança do Kabbalah Centre a seu discípulo, Rav Brandwein, o qual mais tarde passaria o bastão para seu amado aluno Rav Berg, meu pai. Graças aos esforços altruístas dele e de minha mãe, Karen, tenho a liberdade de escrever este livro e você pode agora ter acesso ao poder de estudar a Kabbalah.

Uma qualidade especial encontrada na linhagem do Kabbalah Centre é que esses grandes eruditos tornaram o *Zohar* e seus ensinamentos disponíveis em uma linguagem que o leigo consegue prontamente entender. O intuito deles não era o de ganhar um Prêmio Nobel, mas trazer felicidade simples, paz permanente e uma plenitude sem fim a toda a humanidade. Para nós, hoje, pode parecer que o *Zohar* sempre esteve acessível e prontamente disponível a todos em todos os lugares. Mas há apenas poucas décadas você não poderia encontrar esses livros nem estudar sua sabedoria, por dinheiro nenhum. De fato, se tentasse fazê-lo, você poderia ser vilipendiado, agredido fisicamente ou até algo pior.

por favor, esteja avisado

Permanece em efeito um único aviso, uma proibição estrita a respeito do estudo da Kabbalah. Esse aviso data do segundo século e é o primeiro dos Treze Princípios Espirituais da Kabbalah, que serão apresentados neste livro:

Princípio Um:
**Não acredite numa única palavra que ler.
Faça um *Test-Drive* das Lições que Aprender.**

Alguns dizem que o *Zohar* não é apenas uma luz no fim do túnel, mas que é a Luz que remove o próprio túnel, abrindo dimensões completamente novas de sentido e conscientização. O *Zohar* nos conta muitas coisas: como e por que o mundo começou; por que é tão difícil quebrar padrões negativos que nos causam tanta dor; por que continuamos a evitar atividades em nossas vidas que sabemos serem boas para nós; por que o caos se dá ao trabalho de existir; como injetar um sentido e gerar poder espiritual em todos os momentos de nossos dias. Essas são promessas que impressionam, mas não acredite nelas, nem mesmo numa única palavra. Nem por um segundo.

Acreditar implica que há dúvida em potencial, mas realmente *conhecer* não deixa oportunidade alguma para ceticismo. Conhecer significa certeza, plena convicção – em seu coração, em sua alma, em seu instinto visceral. Para conhecer algo você precisa experimentá-lo em si mesmo. Portanto, faça o teste com cada lição deste livro e aplique seus princípios a sua vida. Viva a sabedoria e veja se sua vida melhora. Testar é uma importante parte da Kabbalah, parte de um preceito-chave que diz: “Não há coerção na espiritualidade.”

O intuito deste livro não é o de pregar, mas de humildemente ensinar. Por esse motivo, eu lhe peço que não aceite cegamente as lições aqui apresentadas. Em vez disso, procure resultados tangíveis em

o poder da kabbalah

sua experiência pessoal. Quando encontrá-los, você irá *conhecer* a sabedoria com seu coração.

a linguagem da simplicidade

Quando escrevi o livro *O Poder da Kabbalah*, eu tinha em mente um livro que fosse tanto leve como profundo, de tal forma que ao lê-lo você pudesse vivenciar entretenimento e *insight* ao mesmo tempo. Sabedoria não precisa ser complexa e pesada. Meu pai me ensinou algo importante quando eu era ainda muito jovem: ao buscar entender os mistérios de nosso Universo e a verdade de nossa existência, como saber se algo é de fato verdadeiro? Faça o teste da simplicidade. A verdade autêntica é simples e compreensível a todos, até mesmo crianças.

Sábio é quem sabe fazer com que assuntos complicados se tornem simples.

concepções equivocadas sobre a kabbalah

*Aqueles que dançavam eram considerados totalmente
insanos por aqueles que não conseguiam ouvir a música.*

– Angela Monet

Antigamente acreditava-se que o estudo da Kabbalah pudesse levar as pessoas à loucura. A Kabbalah é a ciência da alma, é a física (e a metafísica) da plenitude. Mas, por ser uma sabedoria prática e inovadora, que entrou em cena milhares de anos antes de seu tempo, foi marcada por interpretações equivocadas.

O que no passado era considerado misticismo, hoje é denominado ciência ou tecnologia. Como o renomado escritor Arthur C. Clarke diz: “Qualquer tecnologia suficientemente avançada é indistinguível da magia.”

parte um

quem somos?

a composição da humanidade

Quem e o que somos nós? Você já parou para realmente pensar nessa questão? Qual é nossa composição básica? De que substância somos feitos? Qual o elemento essencial de nossa composição? A resposta, em uma palavra, é:

Desejo

somos desejo em movimento

Quando utilizo a palavra *desejo* para nos definir, não se trata de uma metáfora. Desejo é a qualidade essencial da natureza humana. É aquilo de que somos feitos. É o que nos move e nos motiva. Somos todos pacotes de desejo, constantemente procurando nos preencher. Nosso coração bate, nosso sangue corre, nosso corpo se mexe, somente por causa de um desejo procurando ser satisfeito. Pense na forma como um recém-nascido chega a este mundo. Qual é seu primeiro instinto? Ele quer, ele chora, ele grita para receber. A natureza é assim, e por bons motivos. Um recém-nascido precisa receber roupas, conforto, sustento e abrigo para sobreviver. Nossa sobrevivência depende de todas essas coisas.

desejo e diversidade

Passado o período da infância, são os desejos próprios de cada pessoa que lhe dão sua identidade individual. Algumas pessoas desejam satisfação sexual. Outros buscam enriquecimento espiritual. Alguns de nós desejamos fama. Outros buscam a solidão. Alguns querem atingir a iluminação, enquanto outros procuram viagens e aventura. Muitos pensam que a riqueza irá saciar seu apetite. E há aqueles que querem fazer parte da comunidade acadêmica para saciar sua sede de conhecimento.

Três Níveis de Desejo Humano

Nível Um

Os desejos têm sua raiz nos impulsos mais primitivos. As necessidades, os comportamentos adquiridos e as vontades da pessoa no Nível Um estão focados na gratificação dos desejos animais primais. O desejo de comer e de dormir assim como a ânsia por sexo (e não por amor) são desejos do Nível Um. Pessoas no Nível Um podem fazer uso do pensamento racional, intelectual, como fazem todos os seres humanos, mas o fazem apenas para atender a suas necessidades mais básicas.

Nível Dois

Esses desejos estão dirigidos ao tipo de satisfação que não se encontra no reino animal, como honra, poder, prestígio, fama e domínio sobre os outros. Conseqüentemente, pensamentos, escolhas conscientes, decisões e ações das pessoas no Nível Dois estão dirigidos à gratificação máxima desses desejos ligados a *status*.

Nível Três

Os desejos nesse nível são movidos principalmente pelas formas de raciocínio mais elevadas e são dirigidos a gratificar ao máximo

o poder da kabbalah

desejos do intelecto, tais como ânsia por sabedoria, conhecimento e obtenção de respostas.

Afirma Rav Ashlag: “Esses três tipos de desejo são encontrados em todos os membros da raça humana; no entanto, estão combinados em cada indivíduo em diferentes graus, e aí reside a diferença entre uma pessoa e outra.”

um recipiente

Na linguagem da Kabbalah, faz-se referência ao desejo como sendo um *Recipiente*. Um Recipiente é como um copo vazio que procura ser preenchido. Entretanto, diferentemente de um copo físico, o Recipiente de nossos desejos não é algo físico. Lembra daquela vez que você comeu tanto e ficou tão satisfeito que não conseguia dar nem mais uma garfada, mas quando chegou a sobremesa seu desejo por alguma coisa doce se tornou avassalador? Quando você se deu conta, já estava deglutindo um pedaço de torta Floresta Negra. O estômago tem limites, mas não há limites para seu desejo.

Toda ação neste mundo físico é movida por uma necessidade, pequena ou grande, uma ânsia de preenchimento. É como se não tivéssemos livre-arbítrio sobre o assunto. Vivemos a vida no piloto automático, movidos pela constante necessidade de alimentar todos os ardentes e persistentes desejos de nosso corpo e de nossa alma.

o objeto de nosso desejo

Então, se nossas papilas gustativas querem sobremesa, o que nosso coração deseja verdadeiramente? Poderíamos dizer com segurança que o desejo de nosso coração é obter felicidade ininterrupta, constante, embora a definição de felicidade possa variar de acordo com cada pessoa.

Nosso desejo por felicidade une a todos nós. Não precisamos convencer um criminoso, um advogado, um operário de construção, um CEO de uma empresa, uma pessoa maldosa, uma pessoa bondosa, um ateu, um devoto, um magnata ou um mendigo a querer felicidade. O desejo por felicidade sem fim é parte de nossa própria essência como seres humanos.

Um cientista pode desejar alcançar a verdade e o entendimento sobre as leis que governam nosso mundo físico ou ter como objetivo ganhar um Prêmio Nobel ou um lugar permanente na história. Um político pode desejar melhorar sua comunidade, sua cidade, seu Estado ou seu país ou, em vez disso, optar por privilégios, influência e prestígio pessoal. Uma criança geralmente deseja brincar e ter prazer. Um comediante pode desejar risadas, amor, fama e aceitação. Um empresário geralmente deseja sucesso financeiro. Um operário de fábrica pode desejar umas férias, comida na mesa ou paz de espírito. Eruditos geralmente desejam conhecimento e elogios da comunidade acadêmica.

Por mais distintos que pareçam, todos os objetos de nosso desejo são apenas pacotes de felicidade com formatos diferentes. Esses vários recipientes de contentamento nos colocam em movimento e moldam nossas vidas.

Todos esses diferentes pacotes podem também ser descritos com uma palavra:

parte um: quem somos?

Luz!

o poder da luz

Luz é uma palavra código, uma metáfora para transmitir o amplo espectro da plenitude que os seres humanos anseiam. Quando um raio de luz do sol bate em uma gota d'água de chuva, a luz se refrata nas cores do arco-íris. Pense nessa imagem. Assim como esse único raio de luz do sol inclui todas as cores do espectro, a Luz contém todas as “cores” da alegria e da plenitude que as pessoas buscam em suas vidas.

Há uma importante distinção, contudo, entre a luz do sol e a Luz descrita no *Zohar*. A luz do sol inclui meramente as sete cores primárias em seu espectro, ao passo que a Luz contém toda forma concebível de plenitude e prazer que uma alma possa ansiar. Isso inclui a alegria do sexo e o êxtase do chocolate, a vitalidade da boa saúde e o poder da prosperidade, a alegria de ter filhos e a bênção de um relacionamento apaixonado e pleno de amor.

Luz é também a voz que chamamos de intuição, a mágica que atrai as pessoas certas e as oportunidades certas para nossas vidas, a força que ativa o sistema imunológico, o espírito interno que desperta perseverança e otimismo dentro de nós todas as manhãs, e o combustível que gera nossa motivação para procurar obter mais e mais da vida.

a luz permanece

Mas Luz não é apenas felicidade. Luz é felicidade *sem fim*. É a diferença entre prazer momentâneo e plenitude duradoura. Nós realmente não queremos momentos prazerosos curtos e intensos. Nossos desejos mais profundos não se limitam a quinze minutos de fama, ou a uma breve euforia por fechar um grande negócio, ou a um pico de prazer temporário proporcionado por drogas, ou ao alívio passageiro de um analgésico. Não queremos que nossos amigos e colegas gostem de nós apenas por uns instantes. Não queremos ser saudáveis apenas durante metade de nossas vidas. Não queremos relações sexuais apaixonadas com nosso cônjuge somente nos primeiros poucos meses de um relacionamento de 25 anos. Nós queremos que nossos desejos sejam constantemente atendidos, e é esse fluxo constante e sem fim de plenitude que o *Zohar* define como Luz.

a raiz de nossa infelicidade

Se estamos sempre infelizes e ansiosos é porque nossos desejos não são constantemente preenchidos pela Luz. Se obtemos alegria em uma área de nossa vida durante cinco anos, podemos nos sentir afortunados, mas isso também significa que a Luz existente no “tanque de combustível” só poderia durar cinco anos. Ficarmos sem Luz – ou seja, desconectados da Luz – nos torna infelizes. Quanto mais Luz tivermos em nossa vida, por mais tempo nossos desejos permanecerão preenchidos e mais felizes seremos.

Temos também um medo profundo e persistente de que nossa felicidade no final venha a acabar. Quando nos encontramos em um raro estado de contentamento e serenidade, temos a tendência negativa de acreditar que é bom demais para ser verdade. Nós nos preocupamos com o amanhã. E no momento em que essas dúvidas entram sorrateiramente dentro de nós, perdemos a conexão com o Criador. Assim, a Luz é também definida como a paz de espírito proveniente de saber que aquela felicidade continuará conosco amanhã. Quando estamos conectados com a Luz, não temos medo, ansiedade ou insegurança a respeito do futuro.

o supremo desejo

À luz do que já foi dito (pode ter certeza de que o trocadilho é proposital), entendemos que o supremo desejo do ser humano é a Luz. Além disso, essa Luz que buscamos está em todo lugar. Ela é a substância mais comum em nosso Universo. Preenche o Cosmos e satura nossa realidade. A Luz é infinita, sem fronteiras, e está sempre pronta a nos preencher. O que nos leva à pergunta óbvia:

Se a essência das pessoas é o desejo,
e se o que desejamos é Luz,
uma vez que o Universo está inundado de Luz,
o que nos impede de alcançar a felicidade duradoura?

o poder da kabbalah

Uma cortina.

dois lados da cortina: o mundo do 1 por cento e o mundo dos 99 por cento

Há uma cortina que divide nossa existência em dois mundos, que a sabedoria da Kabbalah identifica como sendo o Mundo do 1 Por Cento e o Mundo dos 99 Por Cento.

O Mundo do 1 Por Cento engloba o mundo físico, o qual é apenas uma pequena parte de toda a Criação. É o mundo que percebemos com nossos cinco sentidos – cheiramos, sentimos o sabor, tocamos, vemos e ouvimos. E embora possa parecer muito para nós, o que experimentamos com nossos cinco sentidos é um mero fragmento do que realmente existe.

Breve Resumo do 1 Por Cento

A Realidade do 1 Por Cento é o mundo físico que experimentamos com nossos cinco sentidos. Espiritualmente é um mundo de escuridão, onde:

- Reagimos a eventos externos;
- A satisfação é temporária;
- Sintomas e reações nos preocupam;
- Somos vítimas que sofrem por ações de outras pessoas assim como por circunstâncias externas aleatórias;
- Parece não haver esperança de que aconteça uma mudança positiva permanente; e
- A maioria de nossos desejos permanece não atendida.

A lei de Murphy rege o Mundo do 1 Por Cento. Tudo que pode dar errado certamente dará errado. E mesmo quando as coisas vão bem, sabemos que elas irão mudar porque vivemos na dimensão dos altos e baixos, das boas notícias e das más notícias.

o poder da kabbalah

Quando vivemos somente no 1 Por Cento, a vida é sofrida e o mundo parece escuro e desordenado.

Do outro lado da cortina está a Dimensão dos 99 Por Cento, que engloba a maior parte da realidade.

Breve Resumo dos 99 Por Cento

A Realidade dos 99 Por Cento encontra-se além da percepção humana. É:

- Um mundo de absoluta ordem, perfeição e Luz espiritual infinita;
- Um mundo de ação em vez de reação;
- A fonte, a semente e a origem oculta do mundo físico;
- Um mundo de total plenitude, conhecimento infinito e alegria sem fim; e
- Uma dimensão onde podemos dar início à mudança positiva, duradoura, que também se manifesta em nosso Mundo do 1 Por Cento.

Não há traço algum da lei de Murphy no Mundo dos 99 Por Cento. Quando vivemos conectados com o Nível dos 99 Por Cento a vida é plena, a energia flui e o mundo é brilhante e bonito.

Assim, chegamos ao Segundo Princípio da Kabbalah:

Princípio Dois:
Existem Duas Realidades Básicas: Nosso Mundo do 1 Por Cento e o Mundo dos 99 Por Cento da Luz.

A Ciência do Século XX Tropeça no Mundo dos 99 Por Cento

O médico Stuart Hameroff é professor de anestesiologia e psicologia e sócio diretor do Centro de Estudos da Consciência da Universidade do Arizona, nos Estados Unidos. Juntamente com Sir Roger Penrose, renomado físico da Universidade de Oxford, na Inglaterra, o professor Hameroff observou que o entendimento do Mundo dos 99 Por Cento é notavelmente semelhante à visão da atual mecânica quântica a respeito do Universo.

Quando o entrevistei visando a este livro, o Dr. Hameroff colocou a questão da seguinte maneira:

Há 100 anos já se sabe que existem dois mundos: o mundo clássico, que vivenciamos com nossos cinco sentidos, e o mundo quântico. Vivemos no mundo clássico, onde tudo parece “normal” (embora não traga plenitude). Tudo tem formato, lugar e substância definidos. Entretanto, em escala muito pequena, reina o mundo quântico, e tudo é estranho e bizarro, desafiando o senso comum.

A ciência sabe muito pouco a respeito do mundo quântico, mas agora acreditamos que ele seja um amplo armazém de informações, incluindo valores platônicos como o bem versus o mal, beleza, verdade e sabedoria. Para mim, são indicações de que o mundo quântico pode ser considerado a realidade dos 99 Por Cento, de que a Kabbala fala, e de que, de fato, existe uma cortina entre os dois mundos.

o poder da kabbalah

Em outras palavras, embora a Realidade dos 99 Por Cento não tenha sido detectada e não seja detectável pelos cinco sentidos, ela é muito mais real que nosso mundo físico.

a síndrome do de repente

No Mundo do 1 Por Cento, a vida constantemente nos pega desprevenidos. Somos atingidos pela Síndrome do De Repente. Quantas vezes você ouviu o seguinte:

- Ele morreu de um *repentino* ataque do coração.
- Ele a abandonou *sem uma palavra de aviso*.
- *De repente* o contrato não foi fechado.
- Ela, *de repente*, mudou de ideia.
- A vida, *de repente*, começou a parecer vazia.

Mas será que existe realmente uma coisa chamada “de repente”? Não, se você estiver consciente de como as coisas funcionam no Mundo dos 99 Por Cento. Sempre existe uma causa que não enxergamos e que precede qualquer evento “repentino”.

Você já acordou e de repente encontrou uma árvore totalmente crescida em seu quintal? Claro que não. Em algum ponto no passado uma semente dessa árvore foi plantada. Da mesma maneira, quando um problema desagradável surge de repente e corta o fluxo de felicidade que estava preenchendo um desejo específico, isso não é algo que acontece aleatoriamente. Há uma causa mais profunda. Em algum lugar no passado uma semente foi plantada. Acredito que não existem erros, coincidências, acidentes, catástrofes repentinas. Este mundo é o da causa e efeito.

Tudo o que acontece, acontece por um motivo.

a teoria do caos

A Síndrome do De Repente tem origem em nossa incapacidade de enxergar através das ilusões do Mundo do 1 Por Cento. Não conseguimos ver além das turbulências imediatas de nosso mundo físico e enxergar o outro lado da cortina, onde a realidade mais ampla reside.

Durante anos, os meteorologistas enfrentaram o desafio de tentar fazer a previsão do tempo. Tempestades e flutuações das condições atmosféricas aconteciam sem aviso prévio e os cientistas concluíram que as condições climáticas eram caóticas, não lineares, uma sequência aleatória de eventos. Até que novos estudos revelaram a ordem oculta dentro do caos.

o efeito borboleta

O termo Efeito Borboleta refere-se à ideia de que as asas de uma borboleta criam mudanças na atmosfera e dão início à formação de um tornado. Como o que acontece no efeito dominó, o bater de asas da borboleta é a condição inicial que dá origem ao tornado, embora não seja a força das asas de uma borboleta em si que se transforme em tempestade. Mas sem esse bater de asas, aquele tornado específico não existiria.

Por mais incrível que pareça, a pequena turbulência criada pelas asas de uma borboleta em Tóquio, no Japão, pode levar a um tornado no Kansas, nos Estados Unidos. E uma pessoa batendo a porta de um carro em Iowa, Estados Unidos, pode influenciar o clima no Brasil. Tudo está conectado. As condições meteorológicas pareceram aleatórias aos meteorologistas apenas porque eles não foram capazes de perceber e medir todos os milhares de influências que contribuem para um dia de tempestade – influências como o bater de asas de borboletas e o bater de portas de automóveis.

Como os padrões climáticos, nossa vida, por mais caótica que pareça, é governada por uma ordem que não enxergamos. Nosso problema, nosso desafio, é que a cortina limita nossa capacidade de detectar todas essas minúsculas borboletas batendo asas em nossa vida pessoal. As tempestades e os tornados que assolam nosso cotidiano têm suas causas atrás da cortina, mas nós simplesmente não conseguimos enxergá-las. Observamos apenas os efeitos delas, mas não o nível de realidade onde são originadas. Nós vivenciamos os sintomas, mas não temos consciência de sua raiz. Passamos pelo caos, mas não conseguimos detectar a origem dele, porque estamos cegos diante da Dimensão dos 99 Por Cento do outro lado da cortina.

Em nosso mundo físico, estamos em contato apenas com uma porção microscópica da realidade e buscamos desesperadamente um significado em tudo, esperando que nossos desejos mais profundos sejam preenchidos. Alguns de nós se voltam para a

o poder da kabbalah

ciência, alguns para a religião, alguns para as drogas. Outros vão em busca de riqueza e poder. Mas o vazio permanece. Nós nos sentimos insignificantes, desamparados, infelizes e sem controle, famintos por sustento espiritual, sentido na vida e mudança positiva.

Será nosso destino ficarmos trancados no Mundo do 1 Por Cento, sem estarmos cientes do que está acontecendo na Realidade dos 99 Por Cento? Estamos fadados ao caos e à escuridão? A cortina precisa ficar baixada para sempre?

De jeito nenhum.

o mundo dos 99 por cento

Um físico tinha uma ferradura pendurada na porta de seu laboratório. Seus colegas ficaram surpresos e perguntaram se ele acreditava que ela traria sorte para suas experiências. Ele respondeu: “Não, eu não acredito em superstições. Mas me disseram que funciona mesmo se você não acreditar.”

– R. L. Weber, *Um Passeio Aleatório pela Ciência*

A realidade familiar que conhecemos é o Mundo do 1 Por Cento em que vivemos, contudo o que está do outro lado da cortina – os 99 Por Cento – exerce no final influência extremamente maior.

A Realidade dos 99 Por Cento é a fonte da plenitude duradoura. É o domínio da Luz. Sempre que experimentamos a alegria de ser abraçados por uma criança, quando fechamos um negócio, quando nos sentimos bem-sucedidos e valorizados – esses sentimentos calorosos fluem dos 99 Por Cento.

nada novo debaixo do sol

Antes de Thomas Edison, o homem civilizado vivia num mundo bem escuro, se comparado ao nosso em que lâmpadas fluorescentes, de neon e halógenas brilham 24 horas por dia. Mas será que Edison realmente inventou algo novo quando desenvolveu a lâmpada? Ou será que a informação já existia?

Será que Albert Einstein realmente descobriu algo novo com sua Teoria da Relatividade ou será que ela sempre existiu?

Será que Sir Isaac Newton inventou a gravidade?

Edison, Einstein e Newton simplesmente revelaram algo que já existia. Então, onde estava se escondendo toda essa informação antes que essas grandes mentes a descobrissem? Atrás da cortina, no Mundo dos 99 Por Cento.

sinfonia onde o tempo não existe

Wolfgang Amadeus Mozart disse certa vez que era capaz de conceber sinfonias inteiras em sua mente antes mesmo de escrever uma única nota musical: “Em minha imaginação não ouço as partes da sinfonia em uma sequência sucessiva; eu as ouço todas de uma só vez, simultaneamente. E com que prazer! Todo esse inventar, todo esse produzir acontece em um sonho vivaz, prazeroso.” (<http://www.creativequotations.com/tqs/tq-dreams.htm>) O “sonho vivaz” que ele descreve é a Realidade dos 99 Por Cento, que transcende as leis do tempo e do espaço.

Arthur I. Miller, professor de história e filosofia da ciência do University College, em Londres, na Inglaterra, certa vez escreveu para Einstein dizendo que enquanto Beethoven criava sua música, a de Mozart “era tão pura que parecia ter sempre estado presente no Universo, esperando ser descoberta pelo mestre”. Einstein acreditava em algo muito semelhante com relação à física. Ele escreveu que além das observações e da teoria estava a música das esferas, que revelavam uma “harmonia preestabelecida”, exibindo impressionante simetria. As leis da natureza, incluindo as da teoria da relatividade, estão esperando ser apanhadas do cosmos por alguém com bom ouvido. [Miller, Arthur I. (31 de janeiro de 2006), *Um Gênio Encontra Inspiração na Música de Outro*, New York Times, obtido em <http://www.nytimes.com/2006/01/31/science/31.essa.html>]

Einstein, Mozart e outras grandes mentes do passado entenderam que outra dimensão espiritual era a fonte de suas realizações. Consideremos, também, o caso do químico russo Dmitry Mendeleev, que teve um sonho incomum em 1869. Ele disse: “Eu vi em um sonho uma mesa onde todos os elementos estavam colocados em seus devidos lugares. Ao acordar, imediatamente tomei nota disso em um papel.” [Kotz, John C. et al (2006) Atomic Electron Configurations and Chemical Periodicity (p. 133) *Chemistry and Chemical Reactivity* (6th Ed.) Thomson Brooks/Cole]

O sonho de Mendeleev resultou na tabela periódica dos elementos, que todos nós estudamos em nossas aulas de química no colégio.

O trecho a seguir foi extraído de uma carta escrita por Bill Banting, filho do cientista canadense Sir Frederick Banting, ganhador do Prêmio Nobel na categoria de Fisiologia ou Medicina em 1923 e posteriormente ordenado cavaleiro do Reino Unido por seu trabalho científico. (<http://images.oakville.halinet.on.ca/14528/data>)

Meu pai exigia de si mesmo mais do que dos outros. Ansioso por dar a seus alunos do primeiro ano de medicina uma sinopse das pesquisas mais recentes, achou que o material para sua palestra não era suficientemente bom. Para fazer um trabalho melhor, foi se deitar e levou com ele suas revistas médicas. Horas depois, ao acordar, rabiscou um breve parágrafo que levaria à descoberta da insulina.

Platão falou sobre o mundo das ideias, que ele dizia ser a origem e a verdadeira fonte de nossa realidade física assim como de toda a sabedoria. O físico Roger Penrose, em seu livro *Sombras da Mente*, escreveu:

De acordo com Platão, conceitos matemáticos e verdades matemáticas habitam seu próprio mundo real, o qual não tem tempo nem localização física. O mundo de Platão é um mundo ideal de formas perfeitas, distinto do mundo físico, mas em cujos termos o mundo físico precisa ser entendido.

Sonhos, visões, intuição – todos são momentos de conexão com a Realidade dos 99 Por Cento, onde existe toda informação, sabedoria, energia, plenitude e Luz.

Platão denominou “divina loucura” a conexão com os 99 Por Cento.

O famoso filósofo do século XV Nicolau de Cusa denominou-a “divina revelação”.

Mozart a descreveu como “um afluxo, uma torrente”.

Edmund Husserl, filósofo e matemático do século XX, denominou-a “intuição pura”.

Muitos dos líderes da Revolução Científica e da Era da Iluminação, incluindo os filósofos Henry More e Wilhelm Leibniz, estudaram alguma forma de Kabbalah e estavam familiarizados com a Realidade dos 99 Por Cento. Você e eu a conhecemos através de nossas próprias experiências de conexão. Nós a chamamos:

“intuição materna”,

“sexto sentido”,

“instinto visceral”.

Agora que você tem uma ideia do que é o Mundo dos 99 Por Cento, permita-me compartilhar com você o desafio que ele apresenta.

o problema

Existe um obstáculo constante que faz com que não sejamos capazes de controlar os momentos de conexão com a Realidade dos 99 Por Cento. Nosso acesso a essa dimensão de Luz é acidental e acontece ao acaso na melhor das hipóteses. Sob uma perspectiva histórica, parece que apenas algumas poucas mentes em cada geração foram capazes de se conectar aos 99 Por Cento para descobrir um pedaço de sabedoria que alterasse significativamente o destino da humanidade. Novamente, pense em Banting, Einstein, Mendeleyev, Newton, Mozart, Moisés, Maomé, Jesus e Abraão.

A maioria de nós, antes de estudar a Kabbalah ou de ler este livro, não tinha conhecimento de que um mundo com essa plenitude sequer existisse. Como consequência, quando fazíamos contato com os 99 Por Cento – em momentos de intuição, criatividade, inspiração, vivenciando um milagre, formulando ideias brilhantes e assim por diante – pensávamos que se tratasse da antiga boa sorte brilhando para nós. É difícil imaginar algo que não podemos ver ou tocar, muito menos entender como funciona.

Meu pai, Rav Berg, descreve a Realidade dos 99 Por Cento como um mundo dançando no limiar da consciência, como um sonho tentador de que não conseguimos lembrar direito. Instantes antes de a pessoa que está sonhando acordar, há um momento crucial quando uma linha muito tênue a conecta ao sonho. Quanto mais fortemente essa pessoa puxar esse delicado fio, mas rapidamente o tecido do sonho irá se esgarçar e desaparecer. E à medida que o sonho se esvai, a pessoa tem que se resignar a uma realidade em que está desperto, imensamente inferior à do sonho.

Imaginem se fôssemos capazes de acessar a Realidade dos 99 Por Cento quando quiséssemos. Se isso fosse possível, obteríamos a capacidade de controlar todos os eventos em nossa vida. Em vez de lidar apenas com sintomas e efeitos, poderíamos descobrir as forças ocultas por trás das circunstâncias aparentemente caóticas e

dos eventos enlouquecedores que “de repente” acabam com nossa alegria, deixando nossos desejos mais profundos não preenchidos. Teríamos o poder de criar ordem a partir do caos. Poderíamos utilizar a Luz dos 99 Por Cento para banir qualquer forma de escuridão de nossas vidas.

Pensem sobre isso da seguinte maneira: se você alterar um galho de árvore, estará modificando apenas o galho. Modifique uma folha e terá mudado apenas a folha. Mas, se você puder manipular a informação genética dentro da semente, você poderá afetar a árvore inteira – galhos, folhas, frutos, tudo enfim. O Mundo dos 99 Por Cento é o nível de DNA da realidade. A semente. A raiz. A causa de todas as causas.

perseguindo nossas próprias sombras

Considerem a seguinte analogia. Sua sombra projetada sobre a calçada apresenta uma versão extremamente limitada de seu verdadeiro ser. Ela não reflete seu sangue, ossos, emoções, imaginação, sentimentos ou desejos que o definem como um indivíduo. É apenas um reflexo bidimensional de sua realidade tridimensional, uma imagem no 1 Por Cento do seu ser nos 99 Por Cento.

Você consegue fazer o braço de alguém se mover apenas tocando a sombra dele na parede? Isso não é possível. Você precisa tocar a fonte, o braço verdadeiro, a realidade dos 99 Por Cento. Se você mover o braço verdadeiro, a sombra dele responderá automaticamente. Em outras palavras, você precisa fazer o movimento em uma dimensão mais elevada para efetuar mudança. Nós, entretanto, estamos condicionados a focar nossos esforços na Realidade do 1 Por Cento, que é o mesmo que perseguir a própria sombra. Um trabalho que não leva a nada.

Eis aqui uma tarefa simples que eu gostaria que você realizasse neste exato momento e que pode ajudá-lo a consolidar esse ponto. Pegue um pedaço de papel e um lápis e escreva suas cinco melhores respostas à seguinte pergunta:

O que você realmente quer da vida?

Dedique algum tempo para pensar a respeito, e seja honesto consigo mesmo sobre o que você *realmente* quer. Coloque seus pensamentos no papel. Agora, compare-os às dez respostas mais comumente dadas a essa pergunta.

Respostas mais comuns

- Satisfação pessoal
- Paz de espírito
- Alívio do medo e da ansiedade
- Segurança financeira
- Contentamento
- Amor
- Liberdade
- Controle
- Sabedoria
- Felicidade
- Saúde

Tenho certeza de que sua lista tem algumas coisas em comum com a lista acima. Por favor, observe que nenhuma dessas respostas pode ser medida ou pesada em uma balança e que você não pode segurá-las na palma de sua mão. Você não pode localizá-las fisicamente em nenhum mapa, nem atingi-las especificando suas coordenadas. Nenhuma das coisas que mais queremos na vida é de natureza física. Nada em sua lista pode ser encontrado no Mundo do 1 Por Cento, no plano material. Tudo que genuinamente desejamos é de uma natureza etérea, encontrada *apenas* na Realidade dos 99 Por Cento.

Isso nos leva ao Terceiro Princípio da Kabbalah:

Princípio Três:
**Tudo o que um Ser Humano Verdaderamente
Deseja da Vida é Luz Espiritual.**

E, contudo, o que fazemos ao longo de nossas vidas? Perseguimos bens físicos em nossa busca da felicidade. Seria de admirar que sejamos incapazes de experimentar satisfação duradoura?

Para ver como esse terceiro princípio funciona, vamos olhar para algo que parece ser bastante tangível: dinheiro, frio papel moeda. Pense em um indivíduo com patrimônio líquido de vinte milhões de dólares que perde quinze milhões da noite para o dia em uma queda da Bolsa. Vamos compará-lo a alguém que tem um patrimônio de vinte mil dólares e ganha oitenta mil dólares com ações na Bolsa que subiram assustadoramente. Quem vai para a cama com mais paz de espírito e maior sensação de segurança? Quem tem cinco milhões ou quem tem apenas uma fração dessa quantia?

Embora esse exemplo seja simplista, a ideia aqui é que dinheiro, por si só, não dá segurança. Há quem tenha milhões e se sinta como se não tivesse nada, e há aqueles que não têm nada e se sentem como se tivessem milhões. Segurança não se encontra em uma conta bancária, é uma sensação que vem de dentro. Porque o que os seres humanos estão verdadeiramente buscando na vida não são objetos físicos. Estamos na verdade procurando a energia espiritual que permeia o Mundo dos 99 Por Cento.

a razão de nosso descontentamento

Nós nos sentimos infelizes, insatisfeitos, tristes, deprimidos, descontentes ou ansiosos quando nossos desejos parecem ter sido ignorados pelo Universo. Geralmente é algum tipo de caos que precipita nossos desejos não preenchidos: problemas de saúde, reveses financeiros, dificuldades no casamento, pressão social, medos, fobias, ataques de pânico. Toda essa turbulência acontece por uma e única razão:

Nós nos desconectamos, consciente ou inconscientemente, da Realidade dos 99 Por Cento.

Entretanto, quando aprendemos a nos reconectar com esse mundo, podemos controlar os eventos em nossa vida. Podemos erradicar o caos que causa nossa infelicidade. Podemos acender a Luz e banir a escuridão.

A conexão com a Realidade dos 99 Por Cento é o segredo da plenitude duradoura na vida. Mas não é fácil estabelecê-la. Nas páginas seguintes, descreverei detalhadamente as ferramentas e os métodos para irmos além do nosso cotidiano.

isso nos faz pensar...

Por que caos, sofrimento, dor e doenças existem, se existe outro mundo de ordem e felicidade?

Por que há dois mundos: o do 1 Por Cento e o dos 99 Por Cento?

Quem construiu a realidade dessa maneira? E por quê?

De onde brotam nossos desejos?

Por que nossos desejos e a plenitude que buscamos estão separados por uma cortina que não vemos?

Quem colocou essa cortina?

Como nós nos desconectamos do Mundo dos 99 Por Cento?

o sabor do tempo

Um membro de uma tribo indígena que vive na floresta amazônica não irá acordar repentinamente uma certa manhã louco de vontade de tomar um capucino duplo. Desejos não brotam por si mesmos; o sabor que buscamos precisa ter sido experimentado antes. Você não pode ter um forte desejo de assistir ao filme *O Chefão* pela enésima vez se você nunca viu esse filme antes.

Dado que o desejo brota de uma experiência e da memória que temos dessa experiência, não é interessante que as pessoas estejam buscando felicidade incansavelmente desde a aurora da humanidade? Não importa quantas guerras, doenças, fome, depressão e desastres da natureza nos derrubem, nós continuamos a nos erguer de novo, sempre tendo a mesma coisa em mente: a buscar da paz duradoura, da alegria sem fim e do prazer permanente.

Parece razoável que nós já tenhamos experimentado o Mundo dos 99 Por Cento. Em algum lugar, nos recessos de nossa alma, sabemos que é possível nos conectar com essa realidade de maneira contínua.

lembranças

Os vários desejos, ânsias, impulsos e vontades incontroláveis que permeiam nossos pensamentos já existiam antes da aurora do tempo. Quaisquer anseios que estejam balançando seu coração neste exato instante são na verdade lembranças persistentes em sua alma, recordações gravadas no fundo de seu ser. A busca da felicidade não está apenas inscrita na Constituição americana como um direito inalienável do cidadão americano. Ela também está presente no projeto do Universo. É o direito de nascença da humanidade.

Lembre-se de que uma árvore não surgiu do nada em seu quintal. Havia uma semente oculta. Da mesma forma, existe uma semente de nossos desejos, da plenitude que tão desesperadamente buscamos. Identificaremos agora essa antiga semente e descobriremos o supremo propósito de sua “repentina” aparição nos quintais deste mundo.

parte dois

a criação, o big bang e a natureza de deus

a causa de todas as causas

Saiba que antes de as emanações serem emanadas e de o criado ser criado, a louvada e simples Luz preenchia a existência inteira e não havia absolutamente nenhum espaço vazio.

– Isaac Luria, kabalista do século XVI

Durante séculos, perguntas em torno das origens do Universo foram consideradas por rabinos, padres, cientistas, xamãs, filósofos e físicos. Hoje, a comunidade científica nos diz que cerca de quinze bilhões de séculos atrás o Universo físico explodiu e veio a existir com o Big Bang. Mas o que a ciência não nos diz é o seguinte:

Antes de mais nada, por que o Big Bang aconteceu?

O que o causou? Como o Big Bang está relacionado com a vida nas grandes cidades de hoje? Por que deveríamos nos interessar por algo que aconteceu quinze bilhões de anos atrás, se não conseguimos sequer entender algo que aconteceu há quinze minutos?

Os antigos kabalistas responderam a essas perguntas fundamentais em termos práticos e realistas, ao viajar de volta àquele momento misterioso *antes* da Criação de nosso Universo.

Mas, antes de revelar os maiores segredos conhecidos pela humanidade, há algo que o aluno deve entender sobre os segredos em si...

sabedoria sendo luz

A sabedoria que será revelada nas páginas que se seguem é mais antiga que o tempo. O benefício que obtemos ao estudar nossa origem é diferente do obtido com qualquer outro tipo de estudo, porque existe um aspecto místico no entendimento da raiz de nossa existência. Há uma dádiva espiritual que vem quando alcançamos o entendimento sobre a origem de nossas vidas.

Essa sabedoria há muito escondida é também a substância da própria Luz espiritual.

Cada vez que expandimos ou aprofundamos nossa percepção, abrimos portais para os 99 Por Cento, através dos quais a energia positiva preenche nosso ser. Estudar a natureza espiritual da realidade abre nossa consciência e nos permite ver e perceber coisas de uma maneira que nunca vimos ou percebemos antes. Quando começamos a entender um novo princípio ou ideia ou a internalizar um aspecto da sabedoria, uma Luz é acesa em nossa alma. Isso significa que a vida se torna um pouco melhor e um pouco mais iluminada. É bem simples.

As mentes mais brilhantes da história, incluindo Pitágoras, Platão, Newton e Leibniz, exploraram essa sabedoria oculta, que os influenciou profundamente. O objetivo de se estudar os mistérios de nossa origem é nos tornarmos não apenas mais sábios, mas também mais puros, mais iluminados e mais plenos.

Não espere nem aceite nada menos que isso.

abrindo a cortina

Hoje, com o entendimento da mecânica quântica, da relatividade e de outras teorias de ponta, a ciência se tornou uma maneira útil de explicar muitos princípios encontrados no *Zohar*. Uma diferença clara permanece, entretanto: a ciência tem seu foco na maneira como o mundo funciona, enquanto a Kabbalah examina o porquê.

Por que o mundo existe da maneira que existe?

Por que estamos aqui?

Por que minha vida é do jeito que é?

Você já parou para se fazer essas perguntas quando teve que enfrentar um desafio? As respostas existem atrás da cortina, do outro lado da realidade.

Antes do planeta Terra...

Antes do Universo...

Antes do Big Bang...

De volta à Causa de todas as Causas...

Antes do tempo, havia apenas uma realidade...

o poder da kabbalah

Energia

Essa força infinita de Energia chegava até o "para sempre". Preenchia a eternidade. Não havia tempo, espaço ou movimento. Essa Energia sem fronteiras era a única realidade.

o poder da kabbalah

a natureza dessa força

Essa força infinita de Energia tinha um único impulso – o de:

Compartilhar sem fim;

Conceder continuamente;

Dar incessantemente.

E isso gera a pergunta: *Compartilhar o quê?*

E a resposta é: *ela mesma.*

A natureza dessa Energia era compartilhar a *Sua Essência.*

de que é feita a força

A essência dessa Energia era – e é – a plenitude infinita, a alegria sem limites e a iluminação ilimitada.

Tudo o que desejamos – e muito mais – está nela incluído:

- Satisfação pessoal
- Paz de espírito
- Alívio do medo e da ansiedade
- Segurança financeira
- Contentamento
- Amor
- Liberdade
- Controle
- Sabedoria
- Felicidade
- Saúde

Tudo o que for positivo; qualquer coisa que gere satisfação, prazer e paixão; o oposto do caos, a antítese da dor e do sofrimento – tudo isso estava, e está, incluído nessa força ilimitada de Energia.

Em termos kabalísticos, essa Energia de compartilhar – constantemente em expansão – é conhecida como a Luz e também como a *Primeira Causa*.

acordo entre duas partes

O processo de dar/compartilhar/conceder requer duas partes que estejam de acordo. Se não houver ninguém com quem compartilhar, como poderá acontecer o compartilhar?

Imagine uma senhora idosa em uma esquina movimentada. Alguém passando por ali tenta ajudá-la a atravessar a rua com segurança. Ela recusa educadamente. O transeunte tenta novamente. Ela continua a recusar, agora um pouco aborrecida com a insistência. Por que essa senhora idosa se aborreceu? Porque ela não quer atravessar a rua; ela está parada na esquina apenas esperando o ônibus chegar.

Embora o transeunte quisesse ajudar a senhora idosa, o compartilhar era impossível, uma vez que ela não tinha o desejo de receber o que lhe estava sendo oferecido: nesse caso, a ajuda para atravessar a rua. Pense nessa última ideia por mais uns instantes.

O desejo tem que estar presente para que o compartilhar aconteça.

o recipiente

Para conceder sua Essência, a Luz criou um receptor – em termos kabalísticos, um *Recipiente* – com o qual pudesse compartilhar sua beneficência.

A natureza desse Recipiente era um infinito *Desejo de Receber*. Para cada tipo de satisfação que a Luz concedia, havia no Recipiente um Desejo de Receber correspondente.

Porque a essência da Luz era constituída de uma variedade infinita de tipos de satisfação, o Recipiente consistia de infinitos *Desejos de Receber*.

Em termos físicos, se uma caixa de chocolates fosse um aspecto da Luz, a ânsia por chocolate seria o desejo do Recipiente. Se um bilhão de dólares fossem parte da Luz, um enorme desejo de obter riqueza seria parte do Recipiente.

Da mesma maneira que a Luz é denominada a Primeira Causa, o Recipiente é apropriadamente denominado *Primeiro Efeito*.

Assim, agora nós temos a infinita Luz/Energia e um Recipiente infinito – causa e efeito, o compartilhar e o receber. A unificação dos dois é perfeição pura, satisfação além de nossa compreensão.

deus e a humanidade

Pode ser que você tenha considerado a possibilidade de o Recipiente ser a origem de toda a humanidade, de que todas as almas – no passado e no presente – tenham sido e sejam pedaços do Recipiente. E você estaria certo. Da mesma maneira que um corpo é composto de trilhões de células, o Recipiente é composto de trilhões de almas.

Ao longo dos séculos, essa força infinita de Energia tem sido chamada de Deus, Mestre do Universo, Criador Divino e muitos outros nomes. Por que os kabalistas se referem a essa força de Energia utilizando o termo *Luz*?

- Da mesma forma que a luz do sol se expande para preencher e iluminar um quarto escuro, a Luz se expande e ilumina a eternidade.
- Da mesma forma que um único raio de luz contém todas as cores do arco-íris, a Luz contém todos os matizes de plenitude.

A Luz (ou o Criador, se você preferir) é a fonte de toda a plenitude que buscamos. Todas as nossas ações são na verdade uma forma de buscar a Luz (emanada do Criador), que se manifesta de inúmeras maneiras. A sensação de plenitude que obtemos de amizades e carreiras gratificantes, de realizações pessoais e de uma vida familiar cheia de amor, contentamento, segurança financeira, criatividade, conhecimento, sabedoria, saúde, paz de espírito e outras formas de felicidade é Luz.

Essa Luz é a Energia dos 99 Por Cento.

a luz

A Luz não é Deus, mas a força que emana de Deus, assim como a luz do sol não é o brilhante corpo solar a 93 milhões de milhas de distância que nos dá vida. A força da Luz é um reflexo dos atributos de Deus e da Energia Espiritual que é irradiada de Sua Essência. Mas, da mesma maneira que não podemos tocar com nossas mãos a fornalha que é o sol, a mente humana não tem condições de conceber a totalidade de Deus. Não faz muito sentido tentar ponderar sobre a fonte do infinito, quando não conseguimos sequer entender verdadeiramente o conceito do próprio infinito. Contudo, é suficiente saber que a Luz irá satisfazer completa e absolutamente qualquer e todo desejo humano.

um ato de criação

A criação do Recipiente – ou seja, do Desejo de Receber – é a única verdadeira Criação que já aconteceu. É isso. Nada mais foi criado *ex nihilo*, ou seja, a partir do nada. Coisas em nosso Universo são criadas o tempo todo, mas essa foi a primeira Criação a partir do nada, e, portanto, a única verdadeira Criação.

O único ato de Criação aconteceu antes da origem de nosso Universo. Entretanto, dentro desse único ato, inúmeros e complexos estágios ou fases da Criação vieram a existir simultaneamente. Essas fases têm sido ensinadas por meio de discurso, metáfora, parábola e em linguagem críptica. O que vem a seguir é uma explicação abreviada das fases da Criação.

Ao compartilhar Sua Essência com o Recipiente, a Luz estabeleceu uma notável unidade. Essa inexplicável unidade era/é chamada...

o mundo sem fim

O *Mundo Sem Fim* é total perfeição – a Luz compartilhando com o Recipiente, e o Recipiente recebendo plenitude total e completa –, a suprema manifestação de compartilhar e receber, de unidade, de harmonia. Assim, a grande pergunta é:

O que aconteceu?

o poder da kabbalah

Onde está esse Mundo Sem Fim?

Como foi que viemos parar aqui, nesta existência tão problemática?

Por que estamos presos neste lado da cortina, onde tudo é escuro?

Se tudo era unificado e perfeito no Mundo Sem Fim, por que estamos lendo este livro em um mundo imperfeito?

Se somos parte do Recipiente, por que experimentamos mais dor que plenitude?

Para colocar a questão de forma mais direta:

Onde está a Luz, a alegria sem fim, a felicidade permanente?

Eu responderei a essa e a outras perguntas, mas antes peço que ponderem o seguinte:

Quando você enche um copo vazio com água quente, o próprio copo é aquecido e adquire a temperatura do líquido em seu interior. Algo análogo aconteceu no Mundo Sem Fim. À medida que a Luz continuava a preencher o Recipiente, a qualidade ou os atributos da Luz impregnaram o Recipiente e foram por ele absorvidos. O Recipiente herdou a natureza do Criador – o DNA de Deus. Essa natureza era o Desejo de Compartilhar, de ser uma causa do contínuo processo da Criação.

o gene de deus: o nascimento de um novo desejo

Por ter herdado a natureza da Luz, o Recipiente passou a sentir um novo desejo: a ânsia de expressar o DNA de Deus. Especificamente o Recipiente queria:

- Ser o *criador* de seu próprio destino;
- *Compartilhar* a plenitude;
- Ser causa e não efeito.

Mas o Recipiente não podia expressar esse recém-adquirido “gene do Criador”. Ele não podia compartilhar porque não havia ninguém com quem compartilhar. Não havia oportunidade de criar algo novo e de ser a causa. Esse desejo – de ser como o Criador – permanecia não satisfeito. E agora o Recipiente não mais vivenciava plenitude completa, o que era um problema, uma vez que ele havia sido criado para vivenciar plenitude infinita.

Para entender o que aconteceu com o Recipiente, vamos dar uma olhada em uma história improvável.

campo de sonhos

Bobby é o lançador de seu time de beisebol. Seu maior desejo é fazer um fantástico lançamento de bola, que daria enorme orgulho a seus pais. Surge uma oportunidade em que o treinador o escolhe para ser o lançador desde o início de uma partida. E Bobby não desaponta: ele não permite que aconteça nenhuma rebatida, estabelecendo, assim, um recorde.

Quando a partida termina, os colegas de Bobby o carregam nos ombros e desfilam com ele ao redor do campo. Os pais dele estão exultantes de alegria.

Entretanto, mais tarde Bobby fica sabendo de algo perturbador. Seu pai havia feito um acordo secreto com ambos os times para que ele conseguisse aquele desempenho aparentemente fantástico. O pai de Bobby queria fazê-lo feliz. O jogo inteiro tinha sido arranjado. Desde o primeiro lançamento de bola até o final. A torcida, as comemorações, tudo tinha sido encenado.

Como Bobby se sente agora?

O que aconteceu com seu sentimento de realização?

Pense nisso por um instante.

Quando um dos professores do Kabbalah Centre foi a Los Angeles, nos Estados Unidos, no início dos anos 80, ele conheceu alguns adolescentes que tinham acabado de se formar na Beverly Hills High School. Seus pais eram extremamente ricos e haviam dado tudo aos filhos, desde as melhores escolas até uma BMW para cada um quando eles completaram 16 anos. Mas será que esses garotos tinham algo para almejar na vida? Esses jovens com educação de tão alto nível estavam envolvidos com drogas e abandonando a escola, sempre irritados e briguentos. O que aconteceu para fazer com que esses jovens que tinham tudo se sentissem como se não tivessem nada?

pão da vergonha

Pão da Vergonha é o termo que define o que Bobby e aqueles adolescentes de Beverly Hills estão sentindo. É uma expressão antiga que expressa todas as emoções negativas que acompanham a boa sorte não merecida. Um homem forçado a aceitar caridade dos outros “come” o Pão da Vergonha, porque ele tem um profundo desejo de ganhar o dinheiro necessário para comprar seu próprio pão; ele anseia desesperadamente por estar em uma situação em que possa alimentar e sustentar a si mesmo, sem depender da generosidade de outros. O Pão da Vergonha abalou seu sentido de ter valor próprio, de ser capaz de contribuir com este mundo.

No livro *Kabbalah para o Leigo*, Volume 1, meu pai, Rav Berg, explica o Pão da Vergonha sob a perspectiva da estrutura espiritual do Universo:

Uma vez que o Desejo de Receber, que havia sido estabelecido no Mundo Sem Fim, recebia agora a infinita beneficência do Criador, foi então despertado um sentimento chamado “Pão da Vergonha”. O Recipiente está recebendo continuamente, mas não pode fazer nada em troca; e o Criador, por sua vez, sendo inteiro e não lhe faltando nada, não tem Desejo de Receber. Assim, o Recipiente sente o “Pão da Vergonha” porque é incapaz de merecer o que está recebendo.

Embora possamos exercer nosso Desejo de Receber para nossa própria gratificação [e] sem nenhum pensamento de compartilhar com os outros, a estrutura essencial do Universo – Pão da Vergonha – ainda assim se aplica. Gratificação, seja espiritual ou física, só irá durar se houver equilíbrio entre o receber e o compartilhar.

Com base no que já dissemos sobre a evolução do Universo, deveria estar claro que a decisão de não receber foi nossa e apenas nossa. Ela foi tomada pelo desequilíbrio que existia e com o único propósito de restaurar o equilíbrio. Se examinarmos nossos desejos por benefícios físicos deste mundo, descobriremos que todos eles têm origem na mesma raiz: falta de plenitude. Seja desejo por dinheiro, por status ou posses, o elemento comum é sempre o Desejo de Receber, a consciência de que perdemos uma plenitude que já tivemos. Perdemos de vista o verdadeiro propósito de nossa existência neste nível físico porque o Desejo de Receber se tornou mais real para nós que a Luz, que é o Desejo de Conceder.

uma falta

O Recipiente tinha todos os seus desejos preenchidos no Mundo Sem Fim, com uma exceção: o desejo de merecer e de ser a causa da própria plenitude.

Assim, o Pão da Vergonha impedia o Recipiente de vivenciar a felicidade absoluta.

Essa situação certamente não era o intuito por trás da Criação.

Só havia uma opção: remover o Pão da Vergonha.

o dilema

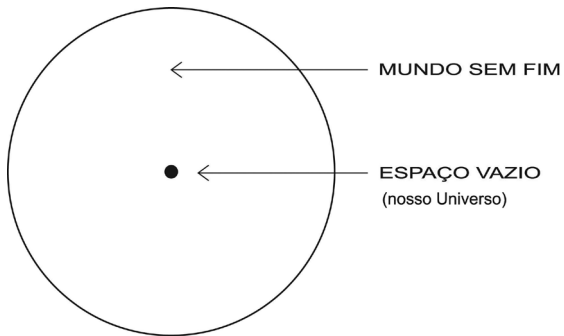
Enquanto o Recipiente não fizesse nada mais que receber passivamente, ele continuaria infeliz. O que o Recipiente poderia fazer para remover o Pão da Vergonha? Compartilhar não era uma opção, pois não havia ninguém com quem compartilhar. Só havia a Luz e o Recipiente, unificados no Mundo Sem Fim, e a Luz não tinha nenhum Desejo de Receber.

Qual a solução?

**O Recipiente
PAROU
de receber a Luz!**

resistência

O ato do Recipiente de rejeitar a Luz é um ato de *Resistência*. Essa palavra de importância vital surgirá novamente em vários contextos, portanto, por favor, lembre-se dela. No momento em que o Recipiente resistiu à Luz, a Luz se contraiu, criando um vácuo, um único ponto de escuridão dentro do Mundo Sem Fim. O Infinito havia dado à luz o finito.



O *Zohar* descreve esse momento como o evento cataclísmico que fez nascer o tempo e o espaço como os entendemos, um evento que continua a reverberar até hoje.

Os cientistas descrevem esse momento como sendo o *Big Bang!*

o big bang

Que o Big Bang realmente aconteceu foi confirmado pelo satélite COBE, da NASA, em 1992. O físico Stephen Hawking disse que essa era “a descoberta científica do século, senão de todos os tempos”. O astrofísico George Smoot disse que era “como estar olhando para Deus”. Mas, na verdade, era mais como se estivéssemos olhando para o primeiro esforço do Recipiente para remover o Pão da Vergonha.

Como vimos, a ciência foca *de que maneira* as coisas acontecem na realidade física, enquanto a Kabbalah se dedica a entender *por que* o Big Bang aconteceu. Ainda assim, é interessante comparar como os antigos textos kabalistas e a física do século XXI descrevem o início de nosso Universo. As semelhanças são significativas.

a ciência moderna

Há cerca de quinze bilhões de anos, antes que o Universo viesse a existir, não havia nada. Não havia tempo. Não havia espaço. O Universo começou com um único ponto. Esse ponto estava rodeado pelo nada absoluto. Não tinha largura. Não tinha profundidade. Não tinha extensão. Esse pontinho continha todo o espaço, tempo e matéria. O ponto irrompeu em uma explosão de força inimaginável, expandindo-se na velocidade da luz como uma bolha. Essa energia no final se resfriou e se solidificou na forma de matéria: as estrelas, as galáxias e os planetas.

a kabbalah

O Universo foi criado do nada, de um único ponto de luz. Esse nada é chamado Mundo Sem Fim. O Mundo Sem Fim estava preenchido com Luz infinita. A Luz então se contraiu e se tornou um único ponto, criando o espaço primordial. Além desse ponto, nada é conhecido. Portanto, o ponto é chamado de começo. Depois da contração, o Mundo Sem Fim emitiu um raio de Luz. Esse raio de Luz então se expandiu rapidamente. Toda a matéria emanou desse ponto.

– Isaac Luria, kabalista do século XVI

De acordo com os cálculos do *Zohar*, o evento da Criação aconteceu cerca de quinze bilhões de anos atrás.

o nascimento do universo

Como pais amorosos que se afastam e deixam seu filho pequeno cair para que aprenda a andar, a Luz se retirou no momento em que o Recipiente disse: “Agradeço, mas não, obrigado. Eu gostaria de aprender a criar e compartilhar Luz por mim mesmo.”

Quando a Luz retirou Seu brilho, o resultado foi um ponto de vazio, um tempo e espaço, que deu ao Recipiente a oportunidade de evoluir sua própria natureza divina por meio do ato de encontrar Luz. Esse ponto microscópico de vazio, esse recém-formado pontinho de espaço e tempo dado ao Recipiente é o nosso vasto Universo físico cheio de estrelas.

parte três

o quebra-
cabeças
da criação
e a teoria da
reatividade

o homem que fazia quebra-cabeças

Havia certa vez um bom e velho homem cujo maior prazer era criar quebra-cabeças com figuras encantadoras para as crianças que viviam na vizinhança. Mas esses quebra-cabeças não eram quebra-cabeças comuns. Tinham propriedades mágicas: quando a última peça era encaixada no devido lugar, raios de luz irradiavam das imagens, enchendo as crianças de alegria. Bastava elas olharem para a figura – nada mais – para que sentissem enorme satisfação. Era muito melhor do que comer dez mil biscoitos de chocolate e beber dez mil copos de leite.

Um belo dia o homem que fazia quebra-cabeças realmente se superou. Ele pintou a mais encantadora de todas as suas pinturas, utilizando pincéis especiais e tintas mágicas salpicadas com purpurina. Ele ficou tão entusiasmado com sua criação que decidiu não dividir a pintura nas peças de um quebra-cabeças. Em vez disso, ele queria que as crianças sentissem toda a mágica de imediato.

Assim que terminou de embalar a pintura, um menino entrou na loja esperando encontrar a última criação do homem que fazia quebra-cabeças. Ele então entregou com entusiasmo o pacote ao garoto. O sorriso brilhante do menino de repente desapareceu. Seu rosto ficou um pouco triste. Ele estava nitidamente desapontado com alguma coisa. “O que há de errado?”, o homem perguntou. O menino explicou que montar o quebra-cabeças juntando as peças era a parte que ele mais gostava. O homem imediatamente entendeu, e com o mesmo amor e cuidado que havia dedicado à criação

da imagem original ele a desmembrou, cortando-a em vários pedaços. Ele espalhou carinhosamente as partes dentro da caixa. E assim ele deu às crianças o que elas realmente gostavam mais do que qualquer outra coisa – a alegria e a sensação de realização de montar o quebra-cabeças mágico por si mesmas.

Para oferecer ao Recipiente a oportunidade de criar sua própria plenitude, o Mundo Sem Fim foi desmembrado e transformado em um quebra-cabeças. Ao permitir que o Recipiente juntasse novamente as peças do quebra-cabeças da Criação, a Luz permitiu que nós, o Recipiente, nos tornássemos os criadores de nossa própria plenitude e a causa de nossa própria alegria, preenchendo assim nosso desejo e nossa necessidade mais profundos.

Além de todas essas peças do quebra-cabeças, mais um elemento vital era exigido para que o Recipiente se tornasse um criador de Luz...

parte três: o quebra-cabeças da criação e a teoria da reatividade

Escuridão

o poder da escuridão

Uma vela acesa não emitirá nenhuma luz se tiver como fundo um brilhante dia de sol. A vela não tem valor algum nesse cenário iluminado. Mas na escuridão de um céu sem lua, até mesmo uma única vela é claramente visível – e valiosa. De forma semelhante, o Recipiente era incapaz de criar e compartilhar em um mundo que já estivesse irradiando Luz. Era essencial que uma área de escuridão viesse a existir para que o Recipiente pudesse se transformar plenamente, passando de um passivo receptor a um ser que genuinamente merecesse e criasse Luz e plenitude.

Então, como foi que a Luz deu um jeito de esconder seu brilho?

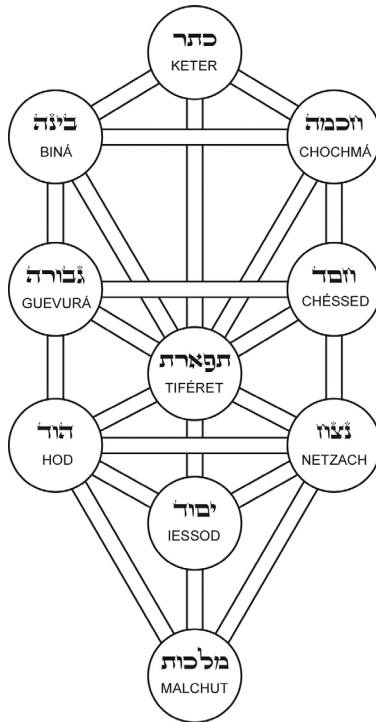
Lembra-se da cortina?

uma cortina de dez dimensões

Para ocultar a radiante Luz, foi erguida uma série de dez cortinas. Cada uma das sucessivas cortinas ia reduzindo mais a emanção de Luz, transformando gradualmente seu brilho em quase escuridão.

Essas dez cortinas criaram dez dimensões distintas. No antigo aramaico elas são chamadas de *Dez Sefirot*.

As Dez Sefirot



o poder da kabbalah

Keter, a dimensão superior, representa o mundo mais brilhante de Luz, mais próximo do Mundo Sem Fim. *Malchut*, localizada na base, é a dimensão mais escura, nosso Universo físico. O único remanescente de Luz em nosso obscurecido Universo é uma “luz piloto” que sustenta nossa existência. Essa luz piloto é a força que faz nascer as estrelas e as almas, que sustenta sóis, e que coloca tudo em movimento – desde corações batendo a galáxias girando, a formigueiros laboriosos. Essa luz piloto é a força de vida da humanidade.

desmembrando o quebra-cabeças

Para dar ao Recipiente a satisfação de juntar as peças do “quebra-cabeças”, duas coisas eram necessárias: fragmentação, ou o espaço que separa as peças, e tempo para reagrupá-las. O Mundo Sem Fim é um mundo sem tempo e espaço; portanto, esses elementos tinham que ser trazidos à existência para que o Recipiente se tornasse um cocriador. Isso aconteceu *automaticamente* quando a Luz foi ocultada pelas dez cortinas.

- Se a Luz existe de um lado da cortina, a escuridão deve ser a realidade do outro lado.
- Da mesma maneira, se a ausência de tempo é a realidade de um lado da cortina, a ilusão do tempo é criada no outro lado.
- Se há ordem perfeita em um lado da cortina, o caos existe na outra dimensão.
- Se há integralidade e excelente unidade de um lado da cortina, então há espaço, fragmentação e as leis da física do outro lado.
- Se a plenitude sem fim é a regra de um lado, então a falta de algo deve existir do outro lado.
- Se Deus é a realidade e a verdade em um lado da cortina, então a ausência de Deus e o ateísmo são a realidade do outro lado. (Isso significa que os ateus estão certos em seu ponto de vista de que não existe Deus – pelo menos neste mundo, neste lado da cortina. Entretanto, nosso propósito exclusivamente humano é transcender o Mundo do 1 Por Cento em que vivemos e descobrir a verdade

o poder da kabbalah

mais elevada dos 99 Por Cento, que é o assunto deste livro.)

Você está começando a ter uma ideia do cenário? Bem-vindo então ao nosso mundo de escuridão e desordem.

o engano da escuridão

Embora possamos tropeçar na escuridão e na turbulência deste mundo físico, ainda podemos nos animar, pois na realidade a Luz ainda está aqui. Se você cobrir uma lâmpada com várias camadas de tecido, verá que no final o local vai ficar escuro. Contudo, a lâmpada ainda estará brilhando tão fortemente quanto antes. O que mudou foi apenas o fato de que agora existe um tecido cobrindo a luz. A Luz do Mundo Sem Fim funciona da mesma maneira. A Kabbalah nos ensina a remover as camadas de tecido, uma cortina por vez, para trazer mais Luz a nossa vida e ao mundo.

adão e o átomo: parceiros na criação

Em um processo cuja explicação se encontra além do escopo deste livro, o Recipiente único e infinito se dividiu em duas forças distintas de energia espiritual, e o princípio masculino, chamado Adão, se separou do princípio feminino, chamado Eva. Esses dois segmentos então se estilhaçaram em incontáveis pedaços, criando almas masculinas e femininas. Centelhas menores criaram o reino animal, centelhas ainda menores formaram o reino vegetal, e as menores de todas as centelhas se tornaram os fragmentos mais diminutos de matéria e energia que constituem o Cosmos. Assim, tudo, de átomos a zebras, de micróbios a músicos, pode traçar sua origem até aquele estilhaçar cósmico. Tudo em nosso Universo é uma porção do Recipiente original.

Além disso, a alma de cada um de nós é parte da primeira e infinita Alma primordial, que se dividiu e se estilhaçou.



Portanto, de acordo com o *Zohar*, tudo no Universo está impregnado com sua própria centelha de Luz, sua própria força de vida. Isso significa que objetos inanimados têm alma? A resposta é sim. A única diferença entre a alma de uma pedra e a alma de uma celebridade é o grau e a intensidade de seu desejo de receber Luz.

Quanto mais Luz uma entidade deseja e recebe, maiores sua inteligência e consciência de si mesmo. Um ser humano é mais inteligente e tem mais consciência de si mesmo que uma formiga, e uma formiga é mais inteligente e tem mais consciência de si mesma que uma pedra.

almas interagindo

Como o Recipiente se estilhaçou em partes distintas, cada centelha individual de alma agora tem outras centelhas com quem compartilhar e interagir à medida que faz seu trabalho para atingir o objetivo de criar Luz.

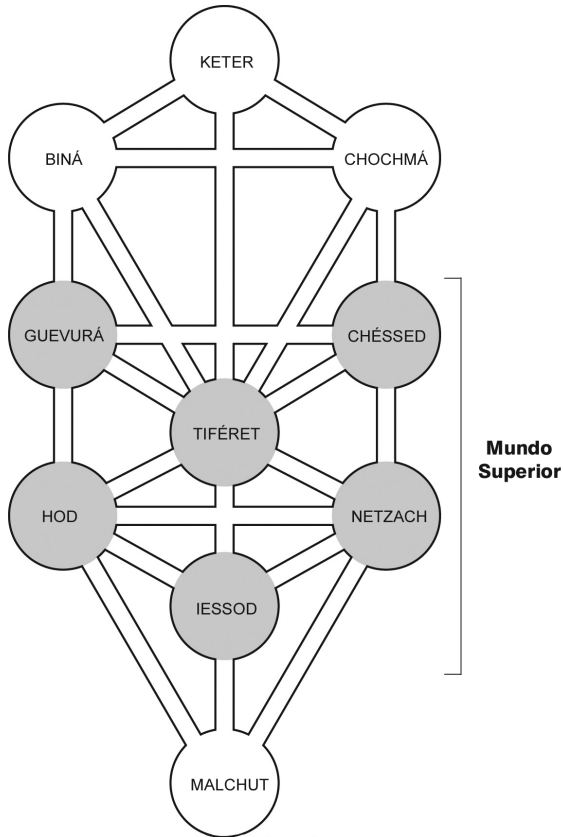
Então agora você sabe quem você realmente é: uma centelha do Recipiente original estilhaçado. Assim como seu melhor amigo e seu pior inimigo. Até mesmo as plantas de seu jardim remetem à Primeira Causa e ao Primeiro Efeito.

Agora você sabe que sua essência básica, aquilo de que você é realmente feito, é o *desejo*. Você deseja Luz. Isso quer dizer que você deseja felicidade, sabedoria, diversão, satisfação, paz de espírito, bem-estar e muito prazer. Todos esses elementos da Luz foram escondidos para que você pudesse superar o Pão da Vergonha ao se tornar a causa de sua própria iluminação.

Antes de revelar como nos tornamos a real causa de nossa própria Luz, há mais uma importante fase da Criação que precisa ser mencionada, porque ela nos conta precisamente onde está essa Luz e como acessá-la à vontade.

contrações de parto

No momento exato do estilhaçar do Recipiente, as dez dimensões passaram por uma súbita contração ao se prepararem para o nascimento de nosso Universo. Seis dessas dez dimensões se dobraram em uma, e são conhecidas conjuntamente como *Mundo Superior*.



Essa contração é o segredo por trás da expressão: os *seis dias de Criação*. Afinal, o todo poderoso Criador não poderia ser capaz de fazer surgir um Universo em menos de um nanossegundo? Por que seis dias?

Essa expressão não tem nada a ver com o conceito de tempo como o conhecemos. “Seis dias de Criação” é um código para a unificação das seis dimensões em uma.

a ciência alcança a kabbalah

Dois mil anos depois de o *Zohar* ter revelado que a realidade existe em dez dimensões – e que seis dessas dimensões estão compactadas em uma –, os físicos chegaram à mesma conclusão. Isso é conhecido com a Teoria das Supercordas.

De acordo com essa teoria, nosso Universo é formado de minúsculos laços vibratórios que parecem cordas. Diferentes vibrações das cordas criam diferentes partículas de matéria. Brian Greene, hoje um dos maiores conhecedores da teoria das cordas, descreve essa ideia em seu livro *O Universo Elegante: Supercordas, Dimensões Ocultas e a Busca da Teoria Definitiva*:

Assim como os padrões vibracionais da corda de um violino dão origem a diferentes notas musicais, os diferentes padrões vibracionais de uma corda fundamental dão origem a diferentes mudanças de massa e força. A teoria das supercordas também requer dimensões de espaço extra que precisam ser enroladas até atingirem um tamanho muito pequeno para serem compatíveis com o fato de que nunca as vimos.

Resulta que o número de dimensões exigidas para fazer essa teoria funcionar é dez. E, além disso, de acordo com os cientistas, o número de dimensões que estão enroladas e compactadas em uma é seis. São números idênticos aos discutidos no *Zohar*.

O Dr. Michio Kaku é uma autoridade internacionalmente reconhecida em física teórica e um grande defensor da Teoria das Supercordas. Em seu livro *Hiperespaço: Uma Odisseia Científica Através de Universos Paralelos, Empenamentos do Tempo e a Décima Dimensão*, ele discute o impacto dessa nova – e milenar – ideia sobre a comunidade científica. “Para os que a apoiam, essa previsão de que o Universo originalmente começou em dez dimensões introduz uma surpreendente nova realidade de uma matemática de tirar o fôlego do mundo da física”,

o poder da kabbalah

escreveu o Dr. Kaku. "Para seus críticos, ela está na fronteira da ficção científica."

Em uma entrevista que fiz para este livro, o Dr. Kaku expressou sua surpresa com as intrigantes semelhanças entre a Kabbalah e a Teoria das Supercordas. Ele disse: "É estranho como os números mágicos da física e da teoria de um campo unificado são encontrados na Kabbalah."

uma ciência prática

O que essa intrigante convergência da Kabbalah com a ciência significa para nós em termos práticos? Como os eventos em nossa vida se relacionam com uma explosão que aconteceu cerca de quinze bilhões de anos atrás? Por que deveríamos nos importar com o fato de o Universo ter dez ou até mesmo cinquenta dimensões? O que isso tem a ver com o estresse em nossa vida? E de que maneira isso é relevante para nosso desejo de alcançar plenitude duradoura?

Rav Ashlag, fundador do Kabbalah Centre, possuía o grande dom de sintetizar esse conhecimento e levá-lo a um nível de entendimento em que pudéssemos utilizá-lo para alcançar o propósito da vida e a felicidade, que é direito de nascença da humanidade.

As seis dimensões que estão além de nossa percepção são conhecidas conjuntamente como Mundo Superior. O Mundo Superior é a Realidade dos 99 Por Cento de que falamos antes (veja ilustração na página 95).

- É o Mundo dos 99 Por Cento que atingimos naqueles momentos de clareza, êxtase, *insight*, consciência expandida, entendimento intuitivo ou até mesmo de uma revelação que nos permite escolher os números que vão ser sorteados em uma loteria.
- Quando Michael Jordan acertou a cesta que fez com que vencesse o NCAA, dando início a sua carreira, a alegria que ele vivenciou emanou desse mundo.
- Quando seu coração bate desenfreado e algo avassalador acontece no momento em que você consegue vislumbrar sua alma gêmea, você está atingindo os 99 Por Cento.

o poder da kabbalah

- Quando você está numa praia sentindo o calor agradável do sol sobre sua pele, sem nada com que se preocupar, essa serenidade vem do Mundo Superior.
- Sempre que você sentiu alegria, tranquilidade, paz interior e a certeza de que você poderia conquistar qualquer coisa, você estava tocando uma das *Dez Sefirot*.

Esse é o mundo sobre o qual Platão escreveu – o mundo de ideias ou formas em que não há o tempo e que se encontra além do mundo físico dos cinco sentidos.

Em um dos manuscritos teológicos expostos no Trinity College, na Universidade de Cambridge, na Inglaterra (tive a honra de receber de presente um microfilme dos escritos originais), Sir Isaac Newton escreveu:

Platão, ao viajar para o Egito quando os judeus eram numerosos naquele país, aprendeu ali suas opiniões metafísicas sobre os seres superiores e sobre as causas formais de todas as coisas, que ele chamou de Ideias e que os kabalistas chamam de Sefirot.

Quando nos elevamos e nos conectamos com esse mundo mais elevado, trazemos mudança positiva duradoura para nossas vidas. Lembre-se de que quando você movimenta seu braço a sombra na parede responde automaticamente. Quando “movimentamos” o Mundo dos 99 Por Cento, o Mundo do 1 Por Cento acompanha esse movimento.

Quantas vezes ficamos pensando: “Onde está Deus quando mais precisamos Dele?” Quantas vezes perguntamos por que é tão difícil nos conectarmos com o Criador? A chave da conexão com o Criador é saber *como* nos conectar com o Mundo Superior, conhecido como o Mundo dos 99 Por Cento.

a teoria da reatividade

*Todo mundo pensa em mudar o mundo,
Mas ninguém pensa em mudar a si mesmo.*
– Leão Tolstoi

Quando olhamos dentro do Mundo dos 99 Por Cento, descobrimos quatro atributos-chave da Luz que herdamos e precisamos expressar em nosso mundo para remover o Pão da Vergonha.

São eles:

- *Ser a causa*
- *Ser o criador*
- *Estar no controle*
- *Compartilhar*

Em nosso mundo físico, essas quatro qualidades se fundem em um único comportamento. Meu pai, Rav Berg, o expressa elegantemente em uma frase sucinta:

Ser proativo

o poder da kabbalah

Todos os traços do Recipiente, ou seja, da humanidade no Mundo do 1 Por Cento, podem ser expressos com outra palavra:

Reativo

Reativo significa:

- Ser o *efeito*
- Ser uma *entidade criada*
- Ser *controlado* por tudo
- *Receber*

algo mais a respeito de comportamento reativo

A fonte de todo comportamento reativo é o Desejo de Receber. Esse é o desejo original que foi criado no Mundo Sem Fim. Embora o Desejo de Receber fosse voltado para as coisas boas que são encontradas na Luz, nosso Desejo de Receber neste lado da cortina está maculado por nosso ego, e inclui ganância, egoísmo, autoindulgência, raiva, inveja e coisas do gênero.

Comportamento reativo é qualquer reação que temos em resposta a situações externas. Esse comportamento pode incluir ressentimento, ciúme, orgulho, baixa autoestima, desejo de vingança, frustração e o bom e antigo ódio.

Refleta por uns instantes a respeito dessas reações. Lembre-se de ocasiões em que você sentiu essas emoções. Pense nas situações que fizeram com que esses sentimentos brotassem. Na verdade, quase todos os nossos comportamentos são reativos. Mas isso foi planejado. Lembre-se de que nossa essência é o *desejo de receber plenitude*. Nossa consciência está construída sobre desejos instintivos, impulsivos, reativos. Elevar-se acima dessa consciência constitui uma genuína transformação espiritual.

Vamos agora examinar o papel que todos esses conceitos kabalísticos desempenham em nosso mundo real.

o sentido da vida

Em termos bem simples, o Recipiente tem a missão de transformar a si mesmo de uma força reativa para uma força proativa.

Esse é o propósito supremo da vida.

Essa é a razão de nossa existência.

Esse é o caminho de volta para casa.

Esse é o trajeto para a plenitude sem fim.

Esse é o segredo para remover o Pão da Vergonha e expressar nosso DNA divino.

Essa é a definição verdadeira do termo *transformação espiritual*.

Descobrimos aqui, agora, o Quarto Princípio da Kabbalah:

Princípio Quatro:
**O Propósito da Vida é a Transformação Espiritual,
de um Ser Reativo a um Ser Proativo.**

desconstruindo a teoria da reatividade

- Quando *reagimos* a quaisquer eventos e situações externas em nossas vidas, somos meramente um efeito e não uma causa; somos reativos e não proativos.
- Quando vivemos nossas vidas sem nenhum crescimento pessoal ou mudança de nossa natureza, não estamos *criando* novos níveis espirituais de existência para nós mesmos.
- Quando permitimos que forças externas influenciem nossos sentimentos, sejam eles positivos ou negativos, nós entregamos o *controle*.
- Quando exibimos egocentrismo ou comportamento autocentrado, não estamos *compartilhando*, mas recebendo gratificação para o ego.

Refleta a esse respeito antes de prosseguir para a próxima página.

um big bang espiritual

Em nossas vidas, sempre que reagimos, seja através de raiva ou de prazer, a energia que sentimos é uma conexão *direta* com os 99 Por Cento. Isso é a Luz que o Recipiente recebia no Mundo Sem Fim – aquela explosão de energia, fluxo de prazer, sensação de gratificação. Entretanto, foi também essa explosão inicial de Luz que deu origem ao Pão da Vergonha.

Sempre que nos comportamos reativamente, estamos negando nossa natureza divina herdada. A alma reprisa o ato original de resistência e faz a Luz parar de fluir. Considere isso como uma versão espiritual do Big Bang. Metaforicamente, mais uma camada de tecido está sendo colocada sobre a lâmpada. A vida fica mais escura. E é aí que o prazer se esvai. A vibração nos deixa. O fluxo de energia desaparece. É por esse motivo que nos sentimos tão para baixo depois de termos reagido, explodido de raiva com nossos amigos ou cônjuges. É por essa razão que desabamos depois de experimentar as alturas ao utilizar drogas. É por isso que nossa empolgação rapidamente se dissipa depois que compramos um carro novo ou roupas novas. Essa gratificação ou esse prazer não foram criados por meio de nossos próprios esforços proativos. Em vez disso, algo externo foi responsável por nossa plenitude.

Da mesma maneira, se alguém lhe faz um elogio e isso faz com que você se sinta melhor a respeito de si mesmo, a *outra pessoa* é a causa e você é o efeito. Sua felicidade só será temporária. Sua alma se vê forçada a reprisar o ato de Resistência e desligar a Luz para evitar o Pão da Vergonha. A escuridão é o resultado inevitável.

alternativa espiritual

Há um opção disponível para nós, que evita que “Big Bangs espirituais” aconteçam em nossas vidas. Trata-se da utilização proativa da Resistência, e significa parar nossos impulsos reativos *através de nossas próprias escolhas*.

Embora essa estratégia possa ser expressa em uma curta sentença, realizá-la exige força de vontade quase sobre-humana e autodomínio. Com relação a isso, em breve vamos descobrir por que falar é fácil e fazer é difícil. Mas, antes, tente fazer o exercício a seguir para aprofundar seu entendimento de Resistência e para aprender o que a verdadeira transformação significa.

o teste dos cem mil dólares

Situação: Cem mil dólares em notas de pequeno valor estão sobre uma escrivaninha em um escritório comercial.

Cenário Número Um: Um homem entra e vê o dinheiro. Ele se certifica de que ninguém está olhando, embolsa o dinheiro e foge como um bandido.

Cenário Número Dois: Um homem entra e vê o dinheiro. Começa a tremer, com medo de sequer pensar em tocar no dinheiro, quanto mais roubá-lo. Ele foge do prédio como um coelho apavorado.

Cenário Número Três: Um homem entra e vê o dinheiro. Verifica se não tem ninguém olhando. Ele embolsa o dinheiro e começa a fugir, mas então para. Por alguns instantes sente uma enorme agonia e decide colocar o dinheiro de volta na escrivaninha.

Cenário Número Quatro: Um homem entra e vê o dinheiro. Ele pega as notas e as coloca dentro de uma valise de mão. Tranca a valise e a entrega ao responsável pela segurança do prédio. Deixa uma mensagem sobre a mesa dizendo que, se alguém tiver colocado uma grande soma de dinheiro no lugar errado, para entrar em contato com ele que o encaminhará à segurança para recuperá-lo.

Qual dos cenários revela mais Luz espiritual em nosso mundo? Qual dessas pessoas expressa mais Luz espiritual na própria vida? Baseado no que aprendemos até agora, vamos examinar brevemente cada cenário para descobrir a resposta.

Cenário Número Um: Nesse caso o homem é governado pelo seu Desejo de Receber reativo, instintivo, e foge. Comportamento reativo não produz Luz alguma.

Cenário Número Dois: Esse homem está simplesmente reagindo a seu medo de sequer pensar em roubar o dinheiro. Reagir ao instinto natural não produz Luz alguma. O homem entra e sai do prédio sem modificar sua natureza.

Cenário Número Três: O homem inicialmente reage a seu desejo de roubar o dinheiro, mas então para a reação. Ele a encerra proativamente. Então, indo contra seu instinto inicial, ele transforma sua natureza naquele único instante e coloca o dinheiro de volta sobre a escrivaninha. Sua transformação, passando de reativo para proativo, revela Luz espiritual.

Cenário Número Quatro: Aqui o homem simplesmente reage a seu desejo instintivo de fazer a coisa certa. Ele já estava em um estado mental proativo no que se refere a roubar o dinheiro. Não aconteceu nenhuma mudança de natureza nele, que permaneceu a mesma pessoa. Tal comportamento não produz nenhuma Luz adicional à vida da pessoa.

O homem nesse quarto cenário ainda pode revelar Luz. Depois de devolver o dinheiro, ele *não* pode reagir ao seu ego, que está lhe dizendo o quanto ele é bom e virtuoso. Ele precisa *resistir* ao Desejo de Receber – o qual nesse caso significa o desejo de receber elogios por sua boa conduta. Ele precisa perceber que para ele a grande oportunidade de revelar Luz não é o ato físico de devolver o dinheiro, mas manter sua boa ação em segredo, rejeitando a vontade de elogiar a si mesmo.

Lembre-se sempre de que nossos traços positivos e boas ações não ligam automaticamente o interruptor de Luz. A Luz é acesa apenas quando identificamos, arrancamos pela raiz e transformamos nossas características negativas reativas. É o grau de mudança que efetuamos em nossa natureza que determina a medida de nossa plenitude.

a longa fila do supermercado da vida

Na próxima vez em que você se encontrar em uma longa fila em um caixa eletrônico de banco, engarrafamento de trânsito ou fila da caixa do supermercado, resista a sua ânsia de reagir. Não fique frustrado. Não se torne irritado ou impaciente. Não fique zangado. A fila está lá para testá-lo, para lhe dar uma oportunidade não de reagir, mas de revelar Luz. Se você reagir, a situação o controla. A situação se torna a causa e você o efeito.

Lembre-se sempre de que a razão para não reagir à longa fila do supermercado, ao motorista maluco que lhe dá uma “fechada” na estrada ou a seu cunhado que irrita você sem parar não tem relação alguma com ser bem educado. Tampouco está relacionada com moral, ética ou qualquer outro princípio altruístico. Está relacionada a você, como diz aquela frase popular: *O que você vai ganhar com isso?*

nunca se trata de moral

Ao longo da história, moral e ética nunca levaram à paz e à união. Moralidade pode ser nobre, mas jamais modificará a natureza da besta em nós. Nunca modificou e jamais irá modificá-la. Somos uma espécie que quer receber, que pensa: *O que vou ganhar com isso?*

E não há nada de errado nisso. Tudo bem. Era essa a intenção do Criador.

Para se sentirem motivadas a agir, as pessoas precisam *receber algo* em troca. O propósito da Resistência é remover o Pão da Vergonha, para que possamos receber a Luz que pedimos e desejamos. Portanto, pare sua natureza reativa de pensar constantemente em si mesmo – não porque isso seja moralmente a coisa certa a fazer, mas porque a transformação atenderá seus melhores interesses. É um paradoxo. Quando você para de pensar em si mesmo, a Luz passa a pensar em você, e assim você pode receber tudo *sem medo de depois perder o que recebeu*.

Todos nós temos o poder de trazer plenitude a nossas vidas, transformando nossa natureza. Então quando um número suficiente de pessoas alcançar esse nível de transformação, o mundo será envolvido por uma avassaladora e inimaginável infusão de Luz.

o momento da transformação

Temos duas escolhas na vida:

1. Reagir a uma situação, ficando assim na escuridão do Mundo do 1 por cento.
2. Resistir proativamente a nosso desejo de reagir, conectando-nos assim com a Realidade dos 99 Por Cento.

A opção número dois, de ser proativo, remove o Pão da Vergonha, limpando assim o caminho para a Luz preencher nossas vidas naquela situação em particular. Em outras palavras, no instante em que resistimos a uma reação, transformamos um aspecto particular de nosso ser. Essa transformação é o objetivo de nossa existência. Automaticamente nos conectamos aos 99 Por Cento, e a medida adequada de Luz é irradiada.

Chegamos agora ao Quinto Princípio da Kabbalah:

Princípio Cinco:

No Momento de Nossa Transformação, Fazemos Contato com o Mundo dos 99 Por Cento.

a fórmula da transformação

Aqui está a fórmula para transformar um comportamento *reativo* em *proativo*:

- 1. Um desafio acontece.**
- 2. Percebemos que nossa reação – não o problema – é o verdadeiro inimigo.**
- 3. Fechamos nosso sistema reativo para deixar a Luz entrar.**
- 4. Agora precisamos expressar nossa natureza de Luz com uma ação proativa de compartilhar.**

A transformação acontece durante os passos três e quatro. É quando nossa alma se une à luminosa dimensão de Luz – o Mundo dos 99 Por Cento. E nossa ação pode então vir do lado da Luz e não de nosso ego.

Exercício: Aplicando a Fórmula da Transformação

Pense no seguinte cenário do cotidiano:

1. UM DESAFIO ACONTECE

Seu amigo explode com você.

2. SUA REAÇÃO EMOCIONAL

Você fica zangado, magoado.

3. SUA REAÇÃO COMPORTAMENTAL

Você também grita com seu amigo. A amizade acaba e os dois param de se falar.

Analisando a Fórmula da Transformação

1. UM DESAFIO ACONTECE

Seu melhor amigo explode com você.

2. VOCÊ PERCEBE QUE SUA REAÇÃO É SEU VERDADEIRO INIMIGO.

Você vê que seus sentimentos – ficar zangado, magoado, se fechar – são seus verdadeiros inimigos. O verdadeiro inimigo não é seu amigo.

3. VOCÊ FECHA SEU SISTEMA REATIVO, NÃO SEUS SENTIMENTOS, PARA PERMITIR QUE A LUZ ENTRE.

Você se desapega de todas as suas reações emocionais. Ao invés de gritar de volta com ele ou de se desconectar e prejudicar o relacionamento, apenas acolha tudo isso. Mesmo que a culpa não seja sua, deixe seu amigo botar para fora o que ele quiser. O que importa não é se você está certo ou errado; o que importa é sua decisão de não reagir. Tenha em mente também que uma reação não é necessariamente uma resposta física. Externamente você pode se comportar como se tudo estivesse bem, mas internamente você tem que erguer um muro separando você de seu amigo. Fique aberto. Resista ao desejo de se desconectar de seu amigo.

4. VOCÊ EXPRESSA SUA NATUREZA PROATIVA.

Agora você entrou em contato com os 99 Por Cento. As emoções que você sente e suas próximas ações terão raiz na Luz. Agora pense em como você pode compartilhar com seu amigo. Você verá uma mudança positiva surpreendente na maneira como você lidou com a situação externa que o confrontava. Seu amigo responderá de uma maneira que você jamais sonhou ser possível ou uma iluminadora informação referente a seu próprio crescimento espiritual virá à tona.

Frequentemente colocamos o foco de nossas ações nas circunstâncias. Alguém que amamos nos fere. Um empreendimento comercial

não dá certo. Discordamos da opinião de alguém. Uma pessoa nos insulta. Um colega ganha uma promoção que acreditamos ser os merecedores. Um amigo nos apunhala pelas costas. Tais eventos externos disparam reações em nós o dia todo. Faça com que seu foco permaneça na questão que surgiu para você, não nos detalhes da situação. Na próxima vez em que isso acontecer, em vez de *reagir*, aplique a fórmula. Você verá verdadeiros milagres acontecerem.

Nos próximos dias toda vez que você se deparar com um desafio ou obstáculo, lembre-se desses quatro passos e veja se você pode utilizar a fórmula para ajudá-lo a transformar uma situação desconfortável e potencialmente caótica em sua vida em uma oportunidade de revelar Luz. Escreva o que acontece. E observe como a escuridão em sua vida começa a ceder lugar à Luz.

o mais antigo dos jogos

Como sou fanático por esportes, alguns de meus exemplos favoritos vêm do mundo esportivo. Acredito que os esportes possam ser utilizados como uma excelente metáfora do jogo da vida e da natureza humana.

Imagine 22 pessoas reunidas em um campo de futebol. Todas são dotadas de um talento atlético extraordinário, no nível de Pelé, Garrincha, Rivelino e Ronaldo. Recebem todo o equipamento necessário para jogar futebol: bola, chuteiras, uniformes e traves. Tem até torcida.

Mas suponha que lhes falte um ingrediente vital: as regras do jogo. Essas 22 pessoas nunca ouviram falar de futebol e não têm absolutamente a mínima ideia do que seja. O que aconteceria se fosse dito a todos esses jogadores que jogassem um jogo chamado futebol e não lhes fosse permitido deixar o campo até serem tão capazes de jogá-lo quanto campeões de uma Copa do Mundo?

Imagine o caos. Brigas, discussões, frustração. Alguns jogadores poderiam abandonar o jogo, outros poderiam fazer suas próprias regras. Embora esses jogadores sejam dotados de todos os atributos das estrelas do futebol, a única coisa que conseguiriam produzir seria um pandemônio.

A vida é assim quando não entendemos como o Universo funciona. Será surpreendente que acabemos desistindo, pensando que a vida é aleatória e que não temos controle sobre o que acontece conosco? Sem as regras, só nos resta discutir, brigar, abandonar o jogo. Não importa quanto talento tenhamos. Sem conhecer as regras do jogo, o resultado é o caos.

Felizmente temos um manual de regras desse jogo que todos jogamos. É o *Zohar*, e ele contém os códigos secretos das regras que

regem o jogo da vida. Os maiores sábios da Kabbalah dizem que há Luz embutida dentro das próprias letras e palavras do *Zohar*. O *Zohar* é uma ponte que nos liga à Realidade dos 99 Por Cento e uma ferramenta poderosa para nossa transformação espiritual.

De acordo com o *Zohar*, cada um de nós vem a este mundo com um enorme talento espiritual. Contudo, para a maioria de nós, esse talento permanece sem ser explorado, porque temos jogado o jogo sem realmente saber como ele funciona. Discutimos, sentimos frustração, desistimos e fazemos nossas próprias regras todos os dias. Dê uma olhada mais de perto nos diferentes “jogos” que carregamos em nossas mentes enquanto vamos tocando a vida. O que diz seu manual de regras? Qual é seu sistema de crenças em funcionamento, quais são as lentes através das quais você vê o mundo? Talvez você tenha criado as regras quando criança – “se eu fizer tal coisa o efeito será tal” – e não tenha atualizado essas regras para encaixar tudo o que você tem aprendido sobre a vida desde então.

Não é fácil dar um passo atrás e sair desse campo do jogo por nós criados, afastando-nos o suficiente para obter alguma perspectiva sobre ele e ver o que está motivando nossas ações e decisões.

Dedique agora cinco minutos a olhar para algumas das coisas que você deseja e veja se consegue discernir as regras que você vem desenvolvendo com relação a esses desejos. Conheço algumas pessoas que dizem querer um relacionamento, mas a crença básica delas é que relacionamentos envolvem sermos feridos, e as pessoas que elas atraem e os relacionamentos em que entram refletem essa crença.

O *Zohar* nos dá regras para seguir, sem impor restrições a nossa experiência diária do mundo. Ele nos oferece um conjunto de leis espirituais universais que nos liberam e dão poder a nosso corpo e nossa alma. Essas leis são os Treze Princípios que vêm sendo apresentados ao longo deste livro.

o poder da kabbalah

Agora que compreendemos que há um jogo da vida, com manual e tudo, a próxima pergunta óbvia é:

Contra quem estamos jogando?

Quem é nosso adversário no jogo da vida?

contrainteligência

Por que a natureza humana parece tão orientada para comportamentos autodestrutivos? Por que nos engajamos em atividades que são ruins para nós, mesmo quando não queremos fazê-lo? Por que ganância é mais tentadora e divertida que generosidade? Por que é tão fácil para nós ficarmos viciados em coisas nocivas? Por que bons hábitos são tão difíceis de cultivar? É fácil ficar viciado em uma nova sobremesa de chocolate já na primeira colherada, mas é quase impossível ficar habituado à abobrinha cozida no vapor, mesmo depois de anos fazendo a maior força para engolir um pedacinho dela.

Raiva, medo, ciúme, preguiça – todos os nossos traços de comportamento destrutivos e negativos – parecem ter a força da gravidade. Por mais que tentemos, não vamos conseguir dar um salto de três metros no ar; não dá. A negatividade parece fazer parte de nossa natureza. Ela constantemente nos puxa para baixo, independentemente de quão comprometidos estivermos para nos libertarmos dela. Por outro lado, uma força como a da gravidade nos atraindo para bons hábitos e traços positivos parece nunca se fazer presente. Muito pelo contrário. Quando se trata de coisas benéficas, é como se fôssemos governados pela força de repulsão. É como se existisse dentro de nós uma força sempre sabotando nossos esforços de mudar as coisas para melhor.

parte quatro

o jogo,
o adversário
e o papel
do espaço e
do tempo

a outra voz

Você sabe como é: você diz a si mesmo com a maior convicção que amanhã vai começar uma nova dieta e aderir a um estilo de vida saudável. Mas quando chega o amanhã – junto com uma pizza de queijo e um evento esportivo – surge uma segunda voz vindo de algum lugar inexistente e fala com você. Ela o convence a adiar as mudanças de seu estilo de vida *apenas por mais um dia*. É como se você estivesse programado para fracassar quando se trata de melhorar sua qualidade de vida.

Vimos a este mundo para mudar nossa natureza. Esse foi o negócio que fechamos no Mundo Sem Fim. Nós, o Recipiente, não mais receberíamos plenitude verdadeira e duradoura a não ser que removêssemos o Pão da Vergonha, a não ser que primeiro transformássemos nossa natureza de receber reativa em uma natureza de compartilhar e de ser proativo. Essa é uma tarefa extremamente difícil. De fato, quase impossível. Por que a natureza humana pende tanto na direção do negativo?

Por que sentimos que uma resposta reativa não requer esforço algum, e que uma resposta proativa nos parece praticamente impossível?

o adversário

A verdadeira mudança é muito difícil porque na vida, como em todo jogo, somos confrontados por um adversário, nesse caso um oponente que tenta constantemente influenciar e controlar nosso comportamento e subverter nossos melhores planos.

Aprendemos que o Recipiente, tendo herdado o DNA de Deus, queria merecer a Luz e ser a causa de sua própria plenitude. Uma maneira de obter um entendimento ainda mais profundo desse conceito é considerar *o objetivo de um jogo*.

Em toda competição esportiva o objetivo é vencer. Não importa se você está falando do Flamengo, Corinthians, Botafogo, Fluminense, Palmeiras, Atlético Mineiro ou de um time de várzea de uma pequena cidade do interior. Se perguntarmos a um jogador o que ele está tentando realizar, ele lhe dirá que é vencer o jogo.

Mas é esse realmente o objetivo?

Vamos supor que existisse uma fórmula mágica que permitisse que seu time ganhasse todo e qualquer jogo. Não importando o que acontecesse, não importando contra quem jogasse, ele sempre ganharia. Jogo após jogo. Temporada após temporada. O resultado sempre seria predeterminado, a vitória sempre estaria garantida.

Como isso seria realmente? Você logo descobriria que o jogo tinha perdido a graça. A empolgação se tornaria um grande tédio.

Então poderíamos dizer que vencer é o objetivo supremo? Não. O que realmente queremos de um jogo é o risco e o desafio – e isso implica a possibilidade de perder. Mais que ganhar, é o teste de nossa capacidade que torna o jogo significativo. Meu pai, Rav Berg, costuma contar uma história que ilustra esse ponto.

Havia um homem que passara sua vida inteira roubando bancos. Ele era um gênio do crime, que conseguia facilmente invadir os sistemas de segurança mais sofisticados. Quando ele morreu, um anjo o recebeu e lhe mostrou o local. O homem pensou: “Nossa, esse lugar é demais! Tem comida, tem um spa. Instalações muito boas para se dormir. Tem tudo o que sempre sonhei.”

Mas no final acabou se sentindo entediado. Então ele procurou o anjo e lhe disse: “Anjo, será que você pode me ajudar? Eu gostaria de roubar um banco.”

O anjo disse: “Claro. Que banco você gostaria de roubar?”

“Está vendo aquele banco ali? É aquele que eu gostaria de roubar.”

“A que horas você gostaria de fazer isso?”

“Às três da tarde de hoje.”

“Quanto dinheiro você gostaria que houvesse no cofre?”

“Dois milhões.”

“Perfeito, dois milhões de dólares estarão lá esperando por você. Aqui estão as plantas das instalações do banco. Basta você entrar e pegar o dinheiro.”

O homem disse: “Não, não, não, não. Você não entendeu. Eu quero planejar o roubo. Eu quero enganar os alarmes e a segurança do meu jeito.”

“Você não pode fazer isso”, o anjo lhe disse. “Agora que você está morto, as coisas são um pouco diferentes. Você apenas nos diz o que quer e nós lhe oferecemos.”

“Mas eu sou o maior ladrão de bancos que o mundo já conheceu. Roubar um banco desse jeito que você está dizendo não tem nenhuma adrenalina. Qual é a jogada de vocês aqui no paraíso?”

*O anjo olhou para ele muito seriamente e respondeu:
“Quem foi que disse que aqui é o paraíso?”*

Seja você um ladrão de banco ou um filantropo, a satisfação vem de superar um desafio e assim conquistar uma sensação de realização. Quando não nos sentimos desafiados ou não sentimos que fizemos por merecer o que recebemos, nos movemos em direção ao caos. Mas quando fazemos por merecer alguma coisa, quando superamos algo ou quando melhoramos um aspecto de nós mesmos, nós vivenciamos a celestial energia da Luz.

É a possibilidade de perder de um adversário que traz a satisfação de vencer.

o que estava faltando

Tínhamos tudo no Mundo Sem Fim, *exceto uma coisa*: a capacidade de merecer, de conquistar, de ser a causa da plenitude que a Luz nos concedia. Assim, nós rejeitamos a Luz para nos tornarmos como ela – para nos tornarmos os criadores de nossa própria plenitude.

Queríamos a oportunidade de jogar o jogo da Criação por nós mesmos – de arriscar perdê-lo vida após vida, de ter aquela única chance de sair vencedor e levar para casa o troféu, o tesouro. Somente então nós poderíamos realmente conhecer os sentimentos de verdadeira realização e felicidade. Só então poderíamos realmente maximizar nosso poder de sermos proativos. Se não fôssemos testados ao máximo, a semente proativa que se assemelha a Deus jamais poderia florescer completamente dentro de nós.

Como atletas espirituais, precisamos treinar a nós mesmos, mental e emocionalmente, para que nossa natureza divina possa evoluir e se manifestar. Esse treinamento satisfaz nossa necessidade de merecer e criar Luz em nossa vida e assim erradicar o Pão da Vergonha.

a firma

Um homem constrói, a partir do nada, uma firma que se torna uma corporação multimilionária. Depois de dirigi-la durante 25 anos, ele renuncia a seu cargo de diretor executivo e passa a ser presidente do conselho, um cargo mais honorário que ativo.

Vendo que sua filha foi abençoada com talentos iguais aos seus, ele lhe outorga a propriedade de 50 por cento do negócio, assim como o cargo que anteriormente ocupava. No entanto, a promoção causa um problema para a jovem. Sangue, suor e lágrimas do pai – e não dela mesma – haviam construído a empresa, e embora o pai lhe tivesse dado a firma por amor, admiração e respeito, ela sente como se tivesse recebido uma esmola.

A filha obviamente aprecia a generosidade e a confiança do pai, mas quer receber a liderança da firma pelas razões certas. Felizmente a empresa emprega milhares de pessoas e o pai sempre manteve sua vida pessoal à distância, para que ninguém soubesse quem era sua filha. A jovem se candidata a um emprego no almoxarifado e o obtém. Depois de trabalhar duro, é promovida. Com o tempo, recebe mais uma promoção. Continua a trabalhar duramente ao longo dos anos, e assim, através de seu próprio esforço, determinação e visão empresarial, ela sobe a escada do sucesso, degrau por degrau, tornando-se finalmente presidente e CEO.

O pai sabia que em momento algum durante a ascensão da filha na empresa ele poderia ter interferido. Se ela tivesse que passar por qualquer dificuldade ou fracasso, ou até mesmo se tivesse sido demitida, o pai teria tido que observar de longe e permitir que a filha resolvesse a questão por si mesma, por mais difícil que fosse.

Felizmente o pai tinha confiança na filha. Afinal ele a havia criado, e sabia que ela havia sido abençoada com muitos de seus próprios traços. E sabia que assim que ela atingisse o topo – por si mesma – a jovem sentiria a sensação de realização e plenitude que ele sempre quis que ela obtivesse.

Nessa história, a filha é uma metáfora que representa o Recipiente e o pai é uma metáfora que representa a Luz. Nós, o Recipiente, precisamos expressar nossa natureza proativa para remover o Pão da Vergonha. Mas para sermos proativos é preciso primeiro sermos reativos. E para sermos reativos precisamos de desafio. De fato, para tornar a transformação de reativo a proativo significativa, completa, valendo a pena, precisamos de um adversário poderoso para nos testar.

Quem é nosso adversário?

batalha interior

O *Zohar* descreve e explica tanto a natureza como as diversas técnicas, armas e estratégias que o *Adversário* utiliza. *Ele* é a fonte – que não vemos – do caos em nosso mundo físico. É a voz *dele* que sussurra: “Coma o bolo agora. Comece a dieta segunda-feira.” É *ele* que desperta sentimentos de desespero, pessimismo, medo, ansiedade, dúvida e incerteza. E é *ele* que estimula confiança excessiva, falta de compaixão, ganância, ciúme, inveja, raiva e desejo de vingança.

É a voz desse *Adversário* que diz: “Vá em frente”, mesmo quando sabemos que não deveríamos fazê-lo. É a voz desse *Adversário* que diz: “Não se incomode com isso”, embora saibamos que deveríamos nos incomodar. E o pior de tudo é que quando queremos aplicar Resistência em nossa vida e parar nosso comportamento reativo, o *Adversário* sagazmente nos convence a não fazer isso.

Exemplos do *Adversário* em ação são encontrados em todo lugar:

- Você está dirigindo seu carro e um transeunte precisa de ajuda. Seu pensamento inicial é parar e ajudar – até que o *Adversário* o convence de que provavelmente outra pessoa irá cuidar do caso. Você vai embora, correndo para chegar a seu compromisso de almoço, enquanto o *Adversário* vai encontrando motivos racionais para seu comportamento egoísta.
- Você se compromete a economizar um pouco de dinheiro todos os meses e a se tornar mais responsável em seus assuntos financeiros, mas todo mês o *Adversário* o convence a gastar tudo frivolamente, justificando cada gasto em sua mente.
- Você entra em uma loja de suplementos e produtos naturais e gasta um dinheirão com vitaminas de todo tipo, comprometendo-se de fato a um regime diário de bons

nutrientes. Seis meses depois, os vidros continuam quase cheios na prateleira. No ano seguinte, a mesma coisa acontece: você acaba voltando à mesma loja de suplementos e produtos naturais. Dessa vez, você promete a si mesmo que será diferente. Mas não é.

- Um amigo próximo faz confidências a você, compartilhando um segredo pessoal. Você promete a ele (e a si mesmo) não contar isso a ninguém. Alguns dias depois, o Adversário faz com que as palavras saiam de sua boca enquanto você fofoca com outra pessoa. Você vê a si mesmo divulgando o segredo, embora saiba muito bem que não devia fazê-lo.
- Um amigo querido se muda para uma casa melhor que a sua, ou usa uma roupa nova e bonita, ou dirige um lindo carro novo. Você diz a si mesmo que deve ficar feliz por seu amigo, mas a inveja começa a tomar conta e você, embora queira, não consegue controlá-la. Ressentimento e felicidade pela outra pessoa lutam pelo controle de suas emoções, e você não tem certeza se a felicidade está vencendo.
- Toda vez que você pega um cigarro, você lê bem ali no pacote que fumar causa enfisema, câncer de pulmão e defeitos no feto. Mas o Adversário o faz desconsiderar o aviso, e você se vê dizendo pela enésima vez: “Eu sei que faz mal, mas vou parar amanhã.”

Por que nos engajamos em comportamentos tão destrutivos? Por que tomamos decisões tão tolas, mesmo quando temos plena consciência de suas consequências?

um antigo adversário

Ao longo da história, a religião, a filosofia, a literatura e até mesmo Hollywood deram nomes ao Adversário, incluindo Lúcifer, Belzebu, Mr. Hyde, Inclinação para o Mal, Lado Escuro, Darth Vader, Lorde da Escuridão, Besta, e Bruxa Malvada do Oeste.

Seja qual for o nome que você escolher para denominá-la, a força do Adversário é real. Muito real. Embora não possamos ver esse Adversário com nossos olhos, ele é tão real quanto os invisíveis átomos no ar e a influente força da gravidade – que não enxergamos – presente em todos os lugares. No antigo idioma aramaico seu nome é *Satán* – com o som da última sílaba bem aberto.

Ao procurarmos a origem da palavra “Satán”, descobrimos tratar-se de um termo em inglês antigo, derivado de uma palavra grega que significa “adversário” ou “nosso outro lado”. Não se trata daquele homem com o tridente e a capa vermelha que imaginamos. Não, esse Satán é um aspecto de nós mesmos. O verdadeiro Adversário já está do lado de dentro dos portões, nos cegando e nos bloqueando. Ele é a força que nos faz esquecer de agradecer nossos dons, que nos incentiva a sentir que receber as coisas de bandeja é a coisa mais natural do mundo, e que implanta pensamentos insalubres em nossa mente.

Em nossa vida a força do Satán aparece na forma de *ego*, porque é o *ego* que ativa toda forma de comportamento reativo.

O Adversário está muito bem equipado para ser bem-sucedido em seu papel. Antes de tudo, ele é o mágico mestre e supremo. Seus talentos para nos enganar estão bem resumidos em uma frase de um filme muito inteligente, *Os Suspeitos*, de Christopher McQuarrie:

parte quatro: o jogo, o adversário e o papel do espaço e do tempo

*“O maior truque que o diabo já fez foi convencer
o mundo de que ele não existe!”*

satán é real

O Adversário é real e existe dentro de cada um de nós na forma de nosso ego. Esse Adversário tem tanta capacidade de se esconder que perdemos contato com nosso ser verdadeiro – nossa alma – e somos governados pelos caprichos do ego, sem nunca nos darmos conta do que o Adversário faz conosco. Trabalhamos vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana, para atender a todos os desejos de nosso ego, até mesmo os mais superficiais e autodestrutivos. Esses impulsos originários do Adversário nos controlam 99.999 por cento do tempo.

O Adversário nos enganou fazendo-nos acreditar que somos vítimas de circunstâncias externas e das ações de outras pessoas. Ele nos convenceu de que o inimigo está em alguma outra pessoa em vez de em nossa própria natureza reativa. Ele se esconde em nossos pontos cegos e nas sombras de nossas mentes o tempo todo, e fica à espreita nos escuros recessos de nosso ser para que nunca saibamos que ele existe. Esse Adversário infla nosso ego para que pensemos que somos brilhantes e que estamos no controle de nossa vida, ou nos diz que não somos nada, para que fiquemos paralisados, sem conseguir ir em frente.

E o mais importante é que ele nos cega para que não vejamos nossa natureza divina e reconhecamos nosso verdadeiro propósito na vida. Pense sobre isso. Quantas pessoas conhecemos que olham para dentro de si mesmas diariamente, tentando eliminar pela raiz seus traços negativos reativos? E esse, entretanto, é o verdadeiro propósito de nossa existência.

Exercício: Removendo Bloqueios Espirituais

O objetivo deste exercício é descobrir onde exatamente precisamos colocar o foco de nossa atenção para descobrir o esconderijo do Satán, para que possamos remover os bloqueios que impedem nosso progresso espiritual.

Encontre um lugar tranquilo para se sentar e faça algumas inspirações lentas e profundas, inalando pela boca e exalando o ar pelo nariz. Pense que sua vida tem um propósito, que você está aqui em uma missão. Sua alma trouxe você a este mundo para realizar alguma coisa muito importante e bem específica. Só existe uma coisa que o impede de realizar sua missão: seu ego. Seu ego é seu medo, sua insegurança, sua dúvida, seu ponto cego. Você não consegue enxergar por que continua encontrando os mesmos problemas repetidamente, pois você não percebe como seu egoísmo está fazendo com que as outras pessoas fiquem zangadas com você, rejeitem ou evitem você. Para deixar seu ego para trás e ir além dos aspectos superficiais que você apresenta, é preciso encontrar coragem para cavar bem fundo. Quando você chegar bem abaixo da superfície, você encontrará a si mesmo em um lugar onde não há ego, onde tudo o que existe é seu relacionamento com Deus.

alterando nosso DNA

O surgimento do Adversário acrescentou mais um elemento ao Desejo de Receber natural. Foi como se nosso DNA espiritual tivesse sido alterado com o acréscimo de mais algumas letras ao genoma humano.

a.p.e.n.a.s. p.a.r.a. s.i. m.e.s.m.o.

A humanidade passou então a ser impregnada pelo *Desejo de Receber Apenas para Si Mesmo*. O “gene egoísta” adicional veio do Adversário. Essa é a força motivadora por trás da natureza reativa da humanidade, a raiz de nosso comportamento individualista, impetuoso, irascível. É isso que torna nossa transformação de intolerante para tolerante tão difícil.

O Desejo de Receber Apenas para Si Mesmo não deixa nem um pedacinho para mais ninguém. Como um buraco negro nas profundezas do espaço, esse desejo engole tudo a seu redor, de tal forma que nem mesmo a Luz espiritual pode escapar de seu poder.

campos de batalha

Descobrimos que o Universo demonstra evidências de um Poder planejador ou controlador que tem algo em comum com nossas mentes.

– Sir James Jeans, físico

A batalha contra o Adversário está em curso já há muito tempo, mas é travada em um terreno turvo e desconhecido: a mente humana.

Suponha que um membro de uma tribo primitiva tivesse se aventurado a sair da selva sem nenhum conhecimento do mundo moderno. Depara-se com um rádio transistorizado tocando música e olha para ele espantado, acreditando que a caixa seja a fonte da música. Ele abre o rádio e acidentalmente arranca o transistor. A música para. Isso o convence de que o rádio é a fonte. Na verdade, ele acredita ter matado a pobre criatura. Nós sabemos, é claro, que a fonte da música é na verdade alguma estação de rádio distante muitos quilômetros, transmitindo esses sons através de ondas do ar.

Assim como o rádio transistorizado, a fonte de nossos pensamentos não se origina nas células do cérebro. Na verdade, o cérebro é uma estação receptora que apanha um sinal e então o transmite para nossa mente consciente.

Durante a década de 1950, o brilhante neurocirurgião Wilder Penfield começou uma extensa pesquisa sobre o fenômeno cérebro-mente. Seu objetivo era explicar como a consciência emergia da matéria física do cérebro. Depois de quarenta anos de estudo, Penfield admitiu seu fracasso. Em *O Mistério da Mente* (1975, Princeton University Press), um significativo livro detalhando décadas de suas pesquisas, Penfield escreveu:

o poder da kabbalah

A mente parece agir independentemente do cérebro, da mesma maneira como um programador age independentemente de seu computador, não importando o quanto ele possa depender da ação do computador para determinadas finalidades. Mas quem – ou o que – é esse programador?

a guerra pela audiência

Duas estações de transmissão cósmica – A Luz e o Adversário – mandam sinais para nosso cérebro. É uma batalha pela audiência da mente. Se pudéssemos saber como distinguir quais pensamentos vêm da Luz e quais têm origem no Adversário, poderíamos recuperar o controle de nossas vidas.

Um bom ponto de partida é este:

Qualquer pensamento alto e claro e que nos impele a reagir a uma situação vem do Adversário.

Se mal conseguirmos ouvir um pensamento, se sua voz for bem fraquinha, emanando dos recessos de nossa mente, é a canção da Luz. Se tivermos um súbito clarão de intuição ou inspiração, essa transmissão também tem origem no Mundo dos 99 Por Cento.

Essas duas frequências nas ondas aéreas de nossa mente se expressam da seguinte maneira:

- **Os pensamentos do Adversário se manifestam na forma de nossa mente racional e lógica e de nosso ego.**
- **O sinal da Luz se manifesta na forma de intuição, sonhos e uma voz baixa e calma no fundo de nossa mente.**

Muitos pensam que estão desconectados de sua intuição. Como resultado, o Adversário domina as ondas aéreas de suas mentes com um programa que está no ar há mais tempo do que qualquer outro no mundo: o comportamento reativo.

O segredo para assumir o controle de nossas vidas é cortar o sinal do Adversário. Quando colocamos um fim em nossos impulsos reativos, nós literalmente desligamos a transmissão.

Além disso, quando conseguimos cortar essa transmissão do Adversário, nem que seja por um breve instante, o sinal da Luz fica livre para entrar naquele espaço. Nossa vida e nossas decisões passam a ter origem na sabedoria infinita em vez de brotarem do ego. Fazemos as escolhas certas, os pensamentos certos vêm a nossa mente, palavras perfeitas são pronunciadas por nossos lábios, e emoções proativas dominam episódios disfuncionais. As melhores ideias surgem imediatamente. Podemos até enxergar o valor de uma argumentação oposta à nossa e apresentada por um colega, amigo ou cônjuge.

Para impedir que tudo isso aconteça, o Adversário tem à disposição dele algumas estratégias testadas pelo tempo.

tática

O único objetivo do Adversário é despertar o Desejo de Receber Apenas para Si Mesmo e nos desconectar da Luz e dos 99 Por Cento. Como vimos, sua tática mais eficiente é apertar nosso botão reativo. Quando reagimos, somos consumidos por pensamentos negativos, impulsos egoístas, e anseios egocêntricos.

Assim perdemos contato com nossa essência, nossa alma. Mais uma camada de tecido é colocada sobre a lâmpada. A cortina entre o Mundo do 1 Por Cento e o Mundo dos 99 Por Cento se torna mais espessa. Há mais escuridão em nossas vidas. E é a partir dessa escuridão que o caos emerge.

Mas, quando repetimos nosso ato original de Resistência – realizado pelo Recipiente no Mundo Sem Fim – ao nos recusarmos a reagir, estamos sendo proativos. Estabelecemos contato com a Luz de nossa alma e com os 99 Por Cento.

Entretanto, como todo oponente de peso, o Adversário volta para o segundo *round* da luta.

o de cima está embaixo, o de baixo está em cima

Segundo Rav Ashlag, as pessoas, por causa da visão limitada que as impede de ver o cenário completo, ou seja, o quadro por inteiro e não apenas suas partes isoladas, geralmente percebem o oposto do que os eventos realmente são. Para ilustrar esse ponto, ele sugere este simples experimento mental:

Imagine uma pessoa que viveu totalmente isolada desde o nascimento. Ela nunca viu um ser vivo, humano ou animal, em toda sua vida. Diante dela são colocados um bezerro recém-nascido e um bebê recém-nascido. Ela observa os dois. O bebê obviamente não pode cuidar de si mesmo. Não sabe engatinhar, e muito menos andar, e precisa ser carregado de um lugar para outro. Não consegue comunicar suas necessidades claramente nem mesmo se alimentar sozinho. Se um incêndio irrompesse perto dele, por exemplo, ele não perceberia o perigo. Basicamente o bebê recém-nascido é impotente. Mas o bezerro recém-nascido imediatamente acessa seu meio ambiente. Ele sabe fugir do fogo. Ele consegue se alimentar. Cinco minutos após ter nascido ele consegue andar e nadar.

A que conclusão nosso observador, que viveu isolado, chegaria? Provavelmente decidiria que o bezerro era uma criatura mais avançada que o bebê. Rav Ashlag nos ensina que quanto mais avançada uma forma de vida é no início de seu processo, menos desenvolvida ela será no final. E quanto menos avançada a espécie é no início de seu desenvolvimento, mais avançada e evoluída ela será no final do processo.

O mesmo princípio se aplica a todas as áreas da vida. Oportunidades que parecem promissoras no início podem acabar sendo desastrosas,

como um doce romance que se torna azedo depois que a realidade se instala. E situações aparentemente sem esperança – como problemas de saúde ou crises econômicas – inesperadamente podem despertar nossa consciência para o que é realmente importante, e assim demonstrar que são verdadeiras bênçãos disfarçadas. Julgamos erroneamente as situações porque nos falta a capacidade de perceber os resultados tanto a curto como a longo prazos. Reagimos ao que vemos no momento.

Nossa falta de capacidade de ver o cenário completo é o motivo pelo qual *o resultado final de qualquer processo de vida é exatamente o oposto do que parece no início*. O Adversário tenta nos convencer do inverso dessa verdade espiritual ao nos incitar a reagir ao momento presente. Ele limita nossa capacidade de levar em consideração as consequências a longo prazo, ao fazer disparar em nós uma resposta imediata a tudo o que nossos sentidos nos dizem.

Assim, enquanto ainda estamos em meio aos espasmos de uma reação, o Adversário vai a seu arsenal e pega *mais uma arma*.

a arma do tempo

O tempo é uma ilusão. É uma impressão criada, em parte, por nossos cinco sentidos. Na realidade “ontem”, “hoje” e “amanhã” estão englobados em um único todo unificado. Apesar disso, não conseguimos revisitar os momentos memoráveis de ontem, e tampouco temos condições de prever os eventos de amanhã. Muitos de nós mal conseguem lidar com as dificuldades do presente. Isso dá margem a uma impressionante ilusão, não é?

Na verdade, os físicos não têm a menor ideia do que o tempo realmente seja ou por que ele sequer existe. Experimente perguntar a eles. As maiores mentes da ciência admitirão que ainda não conseguiram entender o tempo. Eles o descrevem como uma faixa elástica que pode ser esticada ou contraída, mas a razão pela qual o tempo é parte de nossa realidade eles simplesmente desconhecem.

Entretanto, a definição de tempo e de seu propósito pode ser encontrada no *Zohar*.

Em primeiro lugar, o que é tempo?

- Tempo é a distância entre causa e efeito.
- Tempo é a separação entre ação e reação.
- Tempo é o espaço entre uma atividade e sua repercussão, é como o divisor de águas entre o crime e sua consequência.

por que o tempo existe

Sem o tempo, seríamos penalizados no exato instante em que fôssemos reativos. Da mesma maneira, uma recompensa imediata surgiria com cada ação positiva e com cada transformação de nosso caráter.

Mas aí reside o problema com esse tipo de *feedback* instantâneo e “sem tempo”. Animais podem ser ensinados a “se comportar” por meio de *treinamento com respostas imediatas*. Um golfinho dará um salto duplo para receber um punhado de peixes saborosos. Um cachorro vai parar de fazer xixi no chão se for repreendido todas as vezes em que esse “acidente” acontecer. Mas esse é um comportamento reativo – reagir imediatamente a estímulos externos. Pior ainda, é um comportamento cego, robótico, que não tem consciência, exatamente o oposto do que esperaríamos de uma alma com liberdade de pensamento e semelhante ao Divino.

O tempo, ou o espaço entre causa e efeito, pode nos dar a condição de enxergar mais claramente a falta de sentido de nossos modos reativos, e de reconhecer as recompensas associadas a um comportamento positivo, altruísta, proativo. Mas cabe a cada um de nós aprender tais lições gradualmente e por nós mesmos.

livre-arbítrio

Nossa única missão no mundo é nos elevarmos a um nível espiritual mais alto. Como vimos, o aspecto do livre-arbítrio está impregnado em nós quando se trata de mudar nosso comportamento e subir a escada espiritual. E o livre-arbítrio só pode existir se o tempo for injetado em nossa existência.

A desvantagem é que o tempo pode criar a ilusão de que a bondade não é recompensada e que a maldade não é punida, quando na verdade o que ocorre é apenas um resposta atrasada por parte do Universo.

Como vimos, o “efeito retardamento” nos dá a liberdade de escolha entre o bem e o mal. Temos que ter em mente, também, que comportamento maldoso é muito mais que apenas violência ou até mesmo assassinato. Palavras desagradáveis para um estranho que lhe dá uma “fechada” no trânsito ou um olhar de censura para seus filhos podem também colocar o sistema de causa e efeito em ação. Na verdade, assassinar o caráter de alguém é exatamente tão nocivo como matar a pessoa fisicamente.

O pecado do derramamento de sangue não se limita a atos de violência física. Derramamento de sangue também se refere ao sangue que sobe à face de uma pessoa pela vergonha ou humilhação de ser desmoralizada diante dos outros.

Qualquer atitude, seja ela de consideração ou de desconsideração pelos demais, ativa uma reação de efeitos em cadeia.

Eis aqui como a reação em cadeia funciona:

Há uma lei de causa e efeito no Universo. Tudo o que colocamos no mundo nós recebemos de volta. Com base nessa lei, poderíamos supor que quando reagimos de maneira negativa deveria haver um efeito negativo imediato em nossas vidas. O oposto também deveria

ser verdadeiro. Quando realizamos atos de consideração pelos demais nossos desejos deveriam se realizar instantaneamente. Entretanto o Adversário lança o aspecto tempo no processo de causa e efeito e os resultados de nossas ações são *atrasados*. Assim, acreditamos que conseguimos escapar da punição por uma ação nociva ou que não há recompensa por termos sido bondosos.

Essa distância entre causa e efeito nos impede de perceber as conexões entre os eventos em nossa vida. Pode ser que tenhamos plantado uma semente trinta anos antes e quando chega o momento de ela brotar, nós nem nos lembramos mais do que havia acontecido lá atrás. Assim, uma árvore “de repente” aparece vindo do nada. Caos e bênçãos parecem repentinos porque o tempo separou a causa do efeito. Mas nada neste mundo acontece dessa forma. Tudo pode ser rastreado até uma semente plantada no passado.

O tempo cria a ilusão da aleatoriedade, quando, na verdade, existe uma ordem.

reativos ao tempo

Nossos cinco sentidos nos impedem de ver através da ilusão do tempo, e assim nós reagimos de acordo com a maneira como somos influenciados por ele. Considere conceitos relativos ao tempo, tais como passado, presente e futuro.

Ontem: Com muita frequência nos agarramos ao passado. Se vivemos no passado, seja sentindo saudades ou guardando algum ressentimento, somos seus prisioneiros. O passado está bloqueando sentimentos e também nossa capacidade de viver no presente.

Hoje: Muitos acham tentador fugir dos desafios e pressões do momento presente. Então protelam, empurram essas coisas para a frente, negando a existência da situação atual.

Amanhã: Ficamos cheios de ansiedade ou de falsas esperanças sobre o que irá acontecer. Temos medo do futuro desconhecido ou o utilizamos como um pretexto para não lidar com o presente. Não estamos certos de qual decisão tomar ou de que resultados obteremos com nossas escolhas. Medo ou falso otimismo nos consomem e nos impedem de assumir responsabilidades por nossa vida.

Todos esses sentimentos são reações, sinais de que permitimos ao tempo controlar nossas vidas.

Contudo, quando *resistimos* a nossas reações ao tempo, nos tornamos senhores do tempo e obtemos, de fato, a capacidade de dobrá-lo. Podemos fazer com que ande mais devagar ou mais rapidamente, desafiando a lógica. Realmente, se não fosse por Einstein, a noção de que o tempo é uma ilusão seria simplesmente rejeitada por ser misticismo ou ficção científica.

o tempo é uma coisa só

Para nós, parece que o passado se foi e que o futuro ainda não chegou. Contudo, o passado e o presente estão sempre conosco. São apenas os limites de nossa consciência que nos impedem de perceber o ontem – e o amanhã – aqui, agora.

Mas, como podem passado, presente e futuro existir de uma só vez?

Vamos fazer mais um experimento mental:

Imagine um edifício de trinta andares. Estamos agora no décimo quinto andar, o qual representa o momento presente. Os andares do primeiro ao décimo quarto representam os incrementos do tempo que nos levaram a este momento atual. Os andares do décimo sexto ao trigésimo representam o futuro.

O que percebemos com nossos cinco sentidos no momento atual?

Apenas o décimo quinto andar.

Não conseguimos ver os andares abaixo ou acima do décimo quinto.

Entretanto, todos os andares – ou seja, o passado, o presente e o futuro – existem como um todo unificado: o edifício de trinta andares inteiro. Se pudéssemos ficar pairando no ar do lado de fora do décimo quinto andar e olhar para o edifício a certa distância, poderíamos ver todos os trinta andares de uma só vez!

Esse é um belo conceito abstrato para ocupar a mente, mas qual é a lição que oferece para nossa vida? Quem se importa se o tempo – presente, passado e futuro – é realmente uma coisa só? Quem se

o poder da kabbalah

importa se o amanhã está aqui neste instante? Se não conseguimos ver o amanhã e se não conseguimos reviver o ontem, então o que essa informação pode trazer de bom para nós?

o teste do tempo

Quando nos comportamos proativamente, o Adversário utiliza o tempo para sabotar nossas realizações. Se temos sido proativos mas continuamos a nos perguntar quando receberemos Luz, é porque o nosso Adversário venceu mais um *round* da luta, infestando-nos com a praga da dúvida.

Se aplicarmos Resistência a uma dada situação e o Adversário lançar um pouquinho de tempo no processo, a Luz espiritual que vem para nós talvez não brilhe imediatamente. Esse atraso é um teste adicional para garantir que nossa resposta proativa foi genuína. Se reagirmos ao atraso, perderemos a luta.

Da mesma maneira que o tempo é a distância entre crime e castigo, ele também é o espaço entre Resistência e Luz.

truques do tempo

E pode ser ainda pior. Imagine que uma maravilhosa recompensa esteja à espera de alguém por ter praticado uma ação proativa dez anos antes. Agora, essa mesma pessoa tem uma reação negativa, mas o Adversário – no exato momento em que a negatividade acontece – elimina o fator tempo do processo de causa e efeito da antiga ação positiva. Assim, logo após o ato negativo ter sido cometido, uma recompensa positiva cai “de repente” no colo da pessoa que praticou a ação nociva. Vai parecer que essa pessoa recebeu Luz pelo seu comportamento negativo. Ela não perceberá que essa Luz é a recompensa pela ação positiva no passado e não pela ação negativa no presente. Para ela, vai parecer ter conseguido escapar do castigo pelo ato negativo que acaba de cometer.

Uma situação oposta também pode causar confusão. Uma pessoa *resiste* ao impulso de reagir negativamente e decide ser proativa. Mas ela recebe o troco negativo por uma ação reativa anterior e o caos surge na vida dela, aparentemente em resposta a sua escolha positiva.

Cenários como esses criam a ilusão de que não há justiça na vida e de que não vale a pena ser bom – tudo isso porque não compreendemos a natureza do tempo e a lei espiritual de causa e efeito. E por não estarmos conscientes disso, somos motivados pelo momento, pela ânsia de satisfazer imediatamente e constantemente nossos impulsos reativos originários do ego.

a hora de pagar a conta

O tempo é a razão pela qual com frequência a vida parece enlouquecedora, caótica, aleatória e totalmente fora de controle. Mas em algum momento todos nós comemos os frutos de nossas ações negativas, sejam elas banais ou significativas. Você pode contar com isso. Talvez leve meses. Anos. Décadas. Até mesmo uma vida inteira. Mas esse dia chegará.

a arma da complacência

Do ponto de vista da Kabbalah, espiritualidade *não* significa subir uma montanha para entrar em comunhão com Deus, meditando ao lado de um riacho claro ao som do canto de pássaros. Isso pode ser uma experiência revigorante, de paz e tranquilidade, mas *não* é o propósito de nossas vidas. Desconectar-se dos desafios e se isolar enquanto se aprecia a majestade da natureza são formas maravilhosas de recarregar as energias, mas *não* são formas eficazes de alcançar crescimento espiritual.

Nós descemos da montanha, por assim dizer, para nos envolvermos com o caos, as dificuldades e o fardo deste mundo, de modo que pudéssemos confrontar – e transformar – os gatilhos que ativam nossas reações. Cada gatilho nos dá a oportunidade de nos tornarmos a causa de nossa própria plenitude. É assim que juntamos as peças do quebra-cabeças da Criação. Como diz o velho ditado:

Mares tranquilos não fazem bons marinheiros.

Ter bom caráter não nos faz ganhar nenhum ponto na vida. Nossas características maravilhosas e qualidades louváveis não têm finalidade prática alguma quando se trata de atingir novos patamares de plenitude e de Luz. Nossos atributos positivos *já* estão em um estado proativo. São nossos traços negativos que nos dão a oportunidade de sermos a causa de nossa própria transformação.

Vimos a este mundo para criar mudança positiva dentro de nós e no mundo ao nosso redor. Mudança positiva *sempre* encontrará Resistência, obstáculos e conflito. Precisamos abraçar essas situações difíceis. Um homem pode viver em uma pequena cidade, em uma casa modesta, com uma cerca de madeira pintada de branco e um jardim maravilhoso que ele cuida o dia inteiro. Sua vida é boa, tranquila. E quando, aos noventa e cinco anos, dormindo tranquilamente em sua cama, ele vier a deixar este mundo parecerá que ele viveu uma existência ideal. Mas terá ele atingido seu propósito

neste planeta? Terá havido alguma mudança interna durante a vida desse homem? Será que aos noventa e cinco anos ele era um ser espiritual mais evoluído, diferente do que era aos trinta e cinco ou aos sessenta e cinco anos?

Meu pai costumava me dizer que algumas pessoas vivem o equivalente a setenta anos em um dia, enquanto outros vivem o equivalente a apenas um dia durante setenta anos. A cerca de madeira pintada de branco, a aposentadoria precoce, a vida “simples” – tudo isso leva à complacência. Essa complacência pode ser uma arma poderosa nas mãos do Adversário, que instilará em nós um desejo de conforto e simplicidade que nos impedirá de fazer uma mudança interna. Então, quando for tarde demais, perceberemos que não causamos nenhum impacto neste mundo.

Ou, ainda pior, iremos para a sepultura sem jamais saber o que viemos fazer aqui.

a arma do espaço

Assim como o tempo, o espaço também pode nos ludibriar, fazendo-nos pensar que uma área de nossa vida não tem relação com as demais. Se formos tubarões no mundo dos negócios, tratando reativamente colegas de trabalho e clientes, o Adversário tem o poder de *redirecionar* os efeitos dessa negatividade para nossa vida familiar, por exemplo, ou para nossa saúde. Da mesma maneira, quando enganamos nosso cônjuge, o Adversário pode fazer com que o pagamento por essa negatividade surja com uma perda financeira.

Quando a Luz que geramos com nossa conduta proativa nos negócios se materializa em nossa vida pessoal, o Adversário pode tentar nos manter tão preocupados com nosso trabalho que ficamos ocupados demais para colher os frutos de ter um companheiro que realmente nos ama ou de ter filhos felizes e saudáveis. Quando a Luz que nos é devida não se materializa da maneira que pensamos, presumimos que o sistema não funciona.

O Adversário limita nossa perspectiva, colocando nossa atenção em situações que alimentam nosso ego, de tal forma que deixamos de apreciar as riquezas que a vida nos oferece e as bênçãos ocultas que recebemos diariamente.

O espaço também cria um lugar para o Adversário viver. Sempre que reagimos, cortamos rapidamente nossa conexão com os 99 Por Cento. Essa desconexão cria um espaço, um lugar desprovido de Luz, onde o Adversário se esconde. É nesse local que o Adversário cria o caos. A Luz e a escuridão não podem coexistir. Quanto maior o espaço, maior a presença do Adversário e mais dolorido o caos.

Lembra do quebra-cabeças? Quando todas as peças do quebra-cabeças se encaixam, não há espaço entre elas. Espaço entre duas partes individuais cria desordem – quanto mais espaço, mais caos. Por mais simplista que pareça, nosso mundo e nossas vidas têm

muito em comum com as peças de um quebra-cabeças. Quando estamos unidos, há harmonia e tudo se completa, mas quando estamos separados por ideologias ou diferenças, há dor.

Só existe *uma* única maneira de verdadeiramente remover o espaço: *remover* a separação entre nós e os 99 Por Cento.

nanotecnologia

Em poucas palavras, nanotecnologia se refere à ciência da manipulação de átomos e moléculas. O termo “nano” se refere a nanômetro (nm), que significa um bilionésimo de metro ou um milionésimo de milímetro. Ou seja, dentro de um nanômetro cabem de três a cinco átomos. Estamos falando da menor medida possível de espaço.

Trabalhar para construir coisas nesse nível tem o potencial de render benefícios, tais como a fabricação de produtos sem causar poluição, computadores invisíveis, materiais superfortes e máquinas microscópicas que poderiam passear pelo corpo de uma pessoa e reparar órgãos danificados, átomo por átomo. Os benefícios de “menos espaço” podem ser vistos também em outras áreas da tecnologia. À medida que o espaço encolhe e a matéria física é reduzida, a tecnologia se torna mais poderosa. Pense no primeiro cabo telefônico transatlântico. Essa linha volumosa tinha capacidade de transmitir aproximadamente 32 ligações telefônicas. Poderíamos deduzir que, para acrescentar mais ligações, seria preciso simplesmente aumentar os cabos, mas essa é a maneira antiga de pensar. Hoje, os cientistas reconhecem que menos matéria e menos espaço – e não mais matéria e espaço – equivalem a mais força bruta. Um cabo de fibra óptica microfino transmite 320 mil chamadas telefônicas em um simples filamento de luz.

Então como damos um fim ao caos? Simplesmente removendo o espaço entre nós e os demais, entre nós e nosso mundo. A diferença entre um cientista e um kabalista é que o cientista ainda utiliza ferramentas físicas – embora elas sejam diminutas – para manipular um átomo com a nanotecnologia. Mas qualquer coisa física sempre está relacionada a espaço; e espaço sempre inclui o Adversário. O kabalista, por sua vez, manipula os átomos com consciência e Luz. E como não existe espaço na Luz, não há lugar para o Adversário fazer estragos.

Quando fechamos nosso sistema reativo, todo o espaço desaparece e alcançamos unidade com a Luz naquele mesmo instante. O Adversário fica sem ter onde viver. Todos os átomos que nos rodeiam seguem a orientação de nossa alma, em vez de ficar à mercê do Adversário. À medida que fortalecermos nossa consciência com sabedoria, nosso destino supremo será o controle total sobre o espaço, o tempo e a matéria. Consciência é nanotecnologia em sua forma mais pura. Sem dúvida.

a arma do disfarce

Uma das armas mais potentes do Adversário é sua capacidade de nos confundir.

Em meio a todas as fusões e aquisições de empresas, tomadas de poder, negociações, construção de patrimônio pessoal, promoções, mudanças de emprego, brigas com o cônjuge, divórcios, ações legais, operações de ponte de safena, punhaladas pelas costas, fofoca, maledicência, racionalização, justificativas, situações em que responsabilizamos e culpamos os outros, pensamos que nossos adversários podem ser nossos vizinhos, nossos inimigos ou até mesmo nossos amigos – aos quais nos sentimos compelidos a superar com nossos carros, nossas ideias, nosso intelecto e nossas capacidades.

Pensamos que nosso adversário é a concorrência, ou a pessoa que trabalha conosco e que recebe todo o crédito pelo trabalho que realizamos, ou o mestre de obras que se recusa a terminar um serviço pelo qual já pagamos, ou a pessoa no Detran que nos deixa esperando na fila apenas para nos dizer que não pode nos atender. Talvez nosso adversário seja esse mundo podre como um todo – o sistema corrupto que não correspondeu a nossas expectativas e nos prejudicou –, talvez seja esse o motivo de nossas vidas serem tão frustrantes e difíceis.

Mas não é assim. O Adversário é um mestre do disfarce que projeta a si mesmo nas outras pessoas, para que você veja o inimigo nos outros. Mas na verdade você está jogando contra o Adversário – e *nem sabe que está fazendo isso.*

Quando alguém lhe faz mal e você reage, você sai perdendo. E ainda existe uma verdade universal mais profunda que afirma que *you deserve to be harmed by that person* por alguma ação negativa que você praticou em algum momento de sua vida. É difícil, mas tente se lembrar desse fato na próxima vez que a vida golpeá-lo.

parte quatro: o jogo, o adversário e o papel do espaço e do tempo

Isso nos leva ao Sexto Princípio da Kabbalah:

Princípio Seis:

**Nunca – e Esse Nunca Quer Mesmo Dizer Nunca –
Jogue a Culpa em Outras Pessoas ou
Eventos Externos.**

desmascarando nosso verdadeiro adversário

Eis aqui uma técnica muito poderosa e prática para ajudá-lo a colocar esse princípio em ação. Sempre que alguém de fato lhe fizer algo muito ruim, imagine que você consegue realmente ver o Adversário sussurrando no ouvido dessa pessoa, causando todo aquele comportamento negativo, o que, por sinal, é exatamente o que está acontecendo. Veja a pessoa a sua frente como um fantoche desamparado sob a completa influência do Adversário.

Meu pai, Rav Berg, em seu livro *Educação de um Kabalista*, escreveu:

“Rav Brandwein me ensinou a olhar para aqueles que talvez me odeiem simplesmente como mensageiros ou ferramentas da escuridão. ‘Se uma pessoa o atacasse com um pedaço de madeira’, ele perguntava, ‘você devolveria o ataque sobre o pedaço de madeira ou sobre a pessoa que o empunhasse?’ O mesmo acontece com o ódio. Escuridão e negatividade são as verdadeiras forças por trás do ódio, e precisamos concentrar cada milímetro de nossa atenção nessas fontes, não nos mensageiros. Enquanto isso, os ataques que recebemos nos ajudarão a alcançar nossa correção pessoal. A pessoa que nos ataca receberá seu pagamento – não se preocupe. Como todas as pessoas podem escolher entre expressar ou não expressar o ódio, a escolha de expressá-lo é um sinal de que sucumbiram às forças da escuridão, e isso só pode diminuir a própria Luz dessas pessoas.”

Ficar zangado com a pessoa que o fere é como ficar zangado com o pedaço de madeira.

Reconheça o verdadeiro culpado. Saiba que o Adversário está ganhando enquanto ele estiver fomentando as chamas do ódio e do conflito entre você e a outra pessoa.

Exercício: Liberando Sentimentos Negativos do Passado

Quero que você aproveite esta oportunidade para se conectar com um momento em que você permitiu que o Adversário dirigisse seus pensamentos.

Feche os olhos. Sente-se tranquilamente e volte mentalmente a um momento em que se sentiu vítima. Veja a si mesmo na situação. Reconheça o quanto estava zangado – o quanto estava ferido, traído, roubado e abandonado. É bem provável que esse sentimento não tenha ido embora rapidamente. Todos nós temos uma lista de ressentimentos que podemos lembrar a qualquer momento. Isso demonstra o quanto essas experiências estão vívidas e presentes em nossas mentes.

Observe sua atitude naquele momento. Observe o quanto você ficou na defensiva. Você continua ainda preso a esse padrão que o faz derrotar a si mesmo? Agora pergunte-se: *O que acontecerá se eu permanecer nesse lugar onde fico culpando?*

O que acontecerá no seu próximo relacionamento? Como você irá lidar com o próximo chefe desafiador ou o próximo cliente que reclama? Como você vai lidar com seus filhos quando eles o testarem? É difícil ver claramente quando você está bem no meio de suas reações. Quando estamos em meio a espasmos de culpar e reclamar não enxergamos o Adversário sussurrando em nossa consciência. Essa é uma das coisas mais difíceis no que se refere a alcançar transformação. Simplesmente não vemos o Adversário em ação enquanto ele trabalha contra nós. Mas, ao empregar essa visualização, ao colocar o foco no verdadeiro cenário, podemos desmascarar nosso verdadeiro oponente.

Se não desafiarmos nossos sentimentos de raiva, nossas interpretações, nossos julgamentos ou as conclusões às quais estamos chegando, será que nossas respostas ao próximo desafio em nossa vida serão diferentes? É nesse lugar que queremos estar?

Que escolhas temos? *Podemos escolher ser a causa ou podemos escolher permanecer sendo o efeito.*

Agora vamos ver o outro lado do cenário. Como você pode sair do ponto onde fica culpando alguém ou alguma coisa e chegar a um lugar onde você cria uma situação totalmente diferente? Lembre-se de que o primeiro passo é parar e se questionar: quem é o verdadeiro adversário? Que aspecto de mim mesmo estou vendo aqui, e como posso me transformar e crescer a partir disso?

Há uma vantagem a curto prazo de sermos o efeito – não precisamos assumir responsabilidades. Mas a maior desvantagem é que nada jamais mudará, e que nunca vivenciaremos o tipo de plenitude que estamos buscando. Neste exato instante você está tendo a oportunidade de identificar o que você precisa fazer de outra maneira. Contudo, se você não aproveitar esta oportunidade, o cenário em que fica culpando os demais vai acontecer de novo, repetidamente, até que você – e apenas você – o modifique no nível da semente.

Como você pode mudar o nível da semente?

parte cinco

a resistência e a arte da transformação

resistência e curtos-circuitos

Quando falo de Luz com *L* maiúsculo, estou me referindo à infinita Luz do Criador, à fonte de toda plenitude. Quando falo de luz com *l* minúsculo, estou me referindo à luz do sol ou à luz de uma lâmpada. Tanto a *luz* como a *Luz* podem ser vistas em ação dentro dos princípios universais.

Vamos ver como uma lâmpada funciona. Em seu interior há três componentes:

- Um polo positivo (+)
- Um polo negativo (-)
- Um filamento separando o (+) do (-)

Dos três componentes, o filamento é o mais importante. Por que digo isso? Porque sem um filamento não pode haver luz duradoura. O filamento funciona como uma *resistência*, empurrando de volta a corrente que flui do polo positivo e impedindo que ela se conecte diretamente com o polo negativo. A resistência é o que faz com que a luz fique acesa. Quando o filamento se quebra, a corrente positiva se conecta *diretamente* com a negativa e acontece um curto-circuito na lâmpada. Ela queima, produzindo um clarão de luz brilhante, mas de curta duração.

a metáfora da lâmpada aplicada ao mundo sem fim

- O polo negativo em uma lâmpada corresponde ao Recipiente.
- O polo positivo corresponde à Luz.
- O filamento corresponde ao ato de Resistência do Recipiente, que causou o Big Bang.

No momento em que resistiu e parou de receber a Luz no Mundo Sem Fim, o Recipiente passou de um estado reativo a um estado proativo. Foi a partir desse primeiro ato de Resistência que nasceram as regras para se revelar tanto a *luz* como a *Luz*.

a metáfora da lâmpada aplicada à vida

- O polo negativo em uma lâmpada corresponde a nossos desejos reativos.
- O polo positivo corresponde à plenitude e à Luz que buscamos na vida.
- O filamento corresponde a nosso livre-arbítrio de escolher não reagir, deixando de receber prazer direto para poder receber satisfação duradoura.

Da mesma maneira que a resistência em uma lâmpada a mantém acesa, resistir a nosso comportamento reativo mantém a Luz espiritual brilhando. Quando não conseguimos aplicar Resistência a nossos impulsos, criamos um curto-circuito espiritual e uma conexão direta ocorre entre nosso desejo (polo negativo) e a Luz (polo positivo). Há um clarão momentâneo de conexão autoindulgente seguida de escuridão – a alma queimou a si mesma.

um universo de resistência

O conceito de revelar Luz através de Resistência está presente em todo o Universo. Quando ouvimos um violinista tocar seu instrumento, ondas sonoras são criadas pela resistência do arco contra as cordas do violino. E nós ouvimos a música quando nossos tímpanos *resistem* ao som.

Todos nós já vimos aquelas imagens da Terra vista do espaço, não é verdade? Como uma brilhante joia azul, a Terra reluz tendo como fundo a escuridão. Isso acontece por causa do princípio da Resistência. Ou seja, a atmosfera da Terra *resiste* aos raios do sol, criando luz. Mas, uma vez que o vazio do espaço não oferece resistência ao sol, o que resulta é escuridão, embora os raios do sol preencham todo o sistema solar.

Nós possuímos o livre-arbítrio para que possamos resistir ao fluxo direto que imediatamente preencheria de energia nossos desejos. O livre-arbítrio só pode ser exercido quando há algo a resistir, e esse é o propósito do Adversário e dos desafios que ele lança em nosso caminho.

O Sétimo Princípio da Kabbalah se refere a isso da seguinte maneira:

Princípio Sete:
**Resistir a Nossos Impulsos Reativos
Cria Luz Duradoura.**

o poder de um curto-circuito

Lembre-se de uma ocasião em que uma lâmpada queimou em sua casa. Quando houve o curto-circuito, aconteceu um intenso e momentâneo clarão de luz. *E depois houve a escuridão.*

O que aconteceu?

O filamento se rompeu.

O polo positivo se conectou diretamente ao polo negativo.

Puff!

Um curto-circuito.

Uma explosão de luz.

Escuridão.

Você já percebeu que a luz gerada por um curto-circuito é muito mais forte e brilhante que a luz da lâmpada quando ela está normalmente acesa? A Luz espiritual funciona da mesma maneira. Prazer momentâneo provocado por comportamento reativo é muito mais poderoso e inebriante que o prazer contínuo da Luz gerada por Resistência. Mas uma explosão reativa de prazer sempre será seguida de escuridão.

Essas são as leis de uma corrente elétrica. E são também as leis da corrente de Luz espiritual.

a tentação

O Adversário coloca diante de nossos cinco sentidos *flashes* de oportunidades de grande prazer. Com frequência aceitamos sua oferta, porque o comportamento reativo é muito tentador. Transmite uma explosão avassaladora de energia.

A *intensidade* da Luz a que resistimos pode não ser tão brilhante como o clarão de um curto-circuito, mas é duradoura.

Drogas e álcool demonstram o poder de um curto-circuito. Essas substâncias elevam a alma a altos níveis da atmosfera espiritual. Como o psicanalista Carl Jung salientou, não é por acaso que o álcool também é denominado *spirit**. O problema é que as drogas nos conectam diretamente à energia da Luz. Como resultado, entramos em curto-circuito. Desabamos. Queimamos. E depois apagamos.

Existe uma importante distinção entre os motivos de ordem moral para nos abstermos de drogas e o ponto de vista kabalístico. Embora seja nosso propósito na vida nos elevarmos a estados de consciência mais altos, drogas e álcool não são adequados para atender a essa intenção a longo prazo. Precisamos encontrar maneiras de alcançar um estado de consciência mais elevado de forma permanente em vez de momentânea. Mas o Adversário utiliza o poder da gratificação instantânea e de nos levar às alturas instantaneamente para ativar nossas reações. Seu único intuito é nos tentar para que criemos curtos-circuitos, de tal forma que no final acabemos mergulhando na escuridão.

* A tradução literal de *spirit* para o português é espírito.

dieta relâmpago

Bárbara está 14 quilos acima do peso. Ela vem fazendo dieta e exercícios há cerca de duas semanas. Mas então alguém lhe oferece um pedaço de bolo de chocolate, seu favorito. O instinto reativo do corpo dela é agradecer e aceitar. Mas surge um conflito na mente de Bárbara. Será que ela deveria desistir da dieta por enquanto e recommear só na segunda-feira ou será que deveria cerrar os dentes e se ater ao plano de perder peso?

Bárbara tenta reunir toda sua força de vontade, enquanto procura se lembrar do entusiasmo com que se comprometera inicialmente a emagrecer. Ela busca desesperadamente encontrar aquela sensação original de se dedicar a um estilo de vida mais saudável (e, sim, ela quer caber novamente no velho par de jeans). Ela quer se ater a seu objetivo de perder peso. Ela sabe que precisa resistir.

Agora, entretanto, mais alguém entra em cena. O Adversário enche a mente de Bárbara com desejos ricamente vívidos e atraentes e ela vai cedendo devagar, tomada pelo pensamento de pegar o garfo e dar uma lambida naquela irresistível cobertura cremosa de chocolate. Finalmente ela sucumbe à incontrolável vontade reativa.

E agora, já que cedeu o controle, Bárbara pode comer tanto bolo quanto quiser. Pelo menos, isso é o que o Adversário lhe diz. E assim ela acaba comendo o bolo. E o gosto é maravilhoso. Logo o corpo de Bárbara começa a desfrutar da anandamida presente no chocolate, que induz o mesmo tipo de êxtase da maconha. As sensações prazerosas não acabam aí. O sabor doce do chocolate libera endorfinas no cérebro e lhe dá sensação de euforia. A guloseima também contém teobromina e caféina, que aumentam sua atividade mental. Contém ainda feniletilamina, também conhecida como PEA, que aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, estimula o sistema nervoso e pode proporcionar as mesmas sensações vibrantes que sentimos quando estamos apaixonados, sem mencionar o afluxo de energia causado pelo açúcar. Gratificação instantânea!

Mas a história ainda não acabou. O fluxo de prazer se esvanece. O açúcar no sangue de Bárbara cai vertiginosamente. Ela desaba. A Luz do bolo foi cortada com um curto-circuito. Bárbara agora está totalmente envolvida por aqueles sentimentos muito conhecidos de culpa, remorso, depressão e desapontamento.

Se Bárbara tivesse resistido ao desejo reativo de consumir o bolo e tivesse comido uma maçã em seu lugar, seu corpo e sua mente teriam tido sensação de saciedade. Não de uma forma intensa, mas de uma maneira satisfatória, equilibrada, tranquila. E o mais importante é que as sensações de realização, valor próprio e satisfação teriam permanecido com ela.

Nós enfrentamos decisões desafiadoras todos os dias no trabalho, nas situações sociais e na vida familiar. Vamos continuar a reagir a todos os estímulos externos que nos atingem vindo de todas as direções? Ou vamos parar nossas reações de tal forma que possamos trazer um pouco de sanidade espiritual a nossas vidas?

Por alguma razão, simplesmente não é fácil resistir à gratificação imediata. Dirigimos nossa mente para o objetivo de não reagir, mas na hora H caímos na emboscada dos efêmeros prazeres de um momento reativo. Ao lermos as ideias neste livro, na hora ficamos empolgados. No dia seguinte, contudo, quando alguém nos insulta, quando um assunto profissional não dá certo, quando falam mal de nós, voltamos para nosso comportamento reativo.

É incrível como algo que pensamos que nos dará tanta empolgação pode se extinguir tão rapidamente. Por uma fração de segundo, recebemos aquele clarão de incrível luz e depois tudo fica escuro. Nós pensamos: Uau! Vamos conseguir receber todas essas coisas incríveis. Vamos conseguir a promoção. Vamos ganhar mais dinheiro. Vamos ficar com aquela pessoa que é muito atraente. Vamos nos mudar para a casa de nossos sonhos. Vamos ter o carro novo. E quando recebemos o que *pensamos* que queremos, a Luz brilha intensamente por um momento. Mas depois aquela sensação começa a esvanecer.

Não podemos levar nada conosco quando morremos. Nem nossa conta bancária, nem nosso *status*, nem nosso poder. Se não formos suficientemente bons *sem* essas coisas, nunca seremos suficientemente bons *com* elas. O que define quem somos no mundo é na verdade a soma da Luz que revelamos através de nossa transformação. Entender isso – e realmente viver dessa maneira – é incrivelmente liberador.

Isso nos leva ao Oitavo Princípio da Kabbalah:

Princípio Oito:

O Comportamento Reativo Cria Centelhas Intensas de Luz, mas no Final Deixa Escuridão em Seu Despertar.

supressão versus resistência

Resistência não é supressão. Não significa que vou empurrar meus sentimentos para baixo do tapete. Por exemplo, se alguém apertar em mim aqueles “botões” que me tiram do sério eu vou ficar zangado. Eu não vou entrar em negação e agir como se eu não estivesse zangado. Resistência, na verdade, significa dizer a si mesmo: *Eu sei que estou zangado e que provavelmente vou dizer algo de que depois vou me arrepender de ter dito, então agora neste instante vou me dar um tempo. Vou apertar o “botão pausa” e esperar um minuto. Vou me recompôr e perguntar: Como quero lidar com isso? Vou dar uma volta e quando me acalmar vamos poder falar sobre o assunto.*

Se o que eu faço vier de uma explosão de raiva em mim, não há a menor chance de eu criar algo satisfatório com minhas ações. Pode ser importante expressar o que me fez ficar zangado, mas preciso fazê-lo quando não estiver no modo reativo. Talvez eu tenha que ser enfático, mas posso fazê-lo sem provocar mais raiva, dizendo: “Escute, preciso falar com você. Eu fiquei zangado com o que você fez. Gostaria que você soubesse de onde isso está vindo. Será que eu entendi algo errado?”

Resistência também não significa suprimir nossos desejos. Trata-se de não tentar receber tudo de uma só vez. Vou dar um exemplo simples. Eu amo chocolate, bolo de chocolate em particular (como você já deve ter percebido nos exemplos anteriores). Mas já consegui perceber que depois de comer uma fatia de bolo de chocolate é preciso parar, porque vou ficar com dor de cabeça se continuar comendo. Por enquanto, uma fatia é suficiente. Resistência não significa que eu tenha que parar de gostar de bolo de chocolate. Eu adoro bolo de chocolate! Não estou reprimindo ou acabando com meu desejo de comer bolo de chocolate, mas escolhendo limitar a quantidade do que estou ingerindo.

Todos queremos Luz. Essa é uma das primeiras leis universais. Todos nós somos movidos pelo desejo de obter satisfação duradoura. Mas

é importante nos certificarmos de que não estamos trazendo Luz demais de uma só vez. É como uma esponja que fica saturada e não consegue absorver mais água nenhuma.

Se eu tento chamar muita atenção sobre mim, se eu adoro ouvir a mim mesmo falando, vou acabar causando conflito ao meu redor porque as pessoas vão ficar cansadas de mim. Eu preciso dizer a mim mesmo: “Sabe de uma coisa? Preciso aplicar a fórmula da transformação neste momento e fechar meu sistema reativo. Está na hora de parar de falar.” Dessa forma, eu controlo minha necessidade de fazer com que tudo gire em torno de mim. É de nossa natureza querer receber para nós mesmos, mas precisamos aprender a controlar o quanto estamos recebendo.

Existe uma linha muito tênue entre fechar nosso sistema reativo e suprimir nossas emoções. Emoções suprimidas reúnem força. A pressão cresce e no final explodimos.

A Resistência, por outro lado, cria uma luta momentânea que é rapidamente seguida de calma e clareza. Se alguém nos deixa com raiva e aplicamos resistência de uma forma honesta e sincera, não há animosidade, não há vingança em nosso coração. Não nos sentimos insultados ou feridos. Pois se nos sentirmos assim, se ainda estivermos presos ao drama do momento, isso significa que não conseguimos reconhecer e aproveitar a verdadeira oportunidade/lição. Não conseguimos ver o Adversário nos desafiando a nos tornarmos nosso ser maior.

Vou dar uma dica. Quando reconhecemos que a raiva assim como outras emoções negativas são testes para ver se estamos à altura da situação, se merecemos as bênçãos que nos são dadas e se conseguimos remover o Pão de Vergonha, sabemos que estamos aplicando Resistência. Sentiremos a presença da Luz resultante de nossa ação de transformação.

No início, o esforço que realizarmos será uma combinação de supressão e autêntica Resistência. E isso não tem problema

nenhum. Apenas fazer o esforço já remove gradualmente camadas de emoções reativas. Esforço consistente para fazer a Resistência irá progressivamente purificar os comportamentos impacientes. A *certeza* de que estamos trazendo Luz e a *consciência* do processo, que é parte do sistema espiritual, são tão importantes como nossas tentativas de fazer Resistência.

Nossa capacidade de resistir a emoções reativas vai se tornando mais refinada à medida que crescemos. Tornamo-nos mais proficientes ao gradualmente vivenciar esse processo e internalizar esses princípios.

aguentar *versus* resistir

Quando resistimos ao impulso de reagir, criando, assim, um espaço para a luz entrar em nosso ser, essa energia espiritual se transforma e purifica nossa consciência. Por outro lado, simplesmente aguentar bravamente a situação não nos fará caminhar para a frente. Quando aplicamos a Resistência com a consciência de que estamos removendo o Pão da Vergonha e crescendo para chegarmos a ser quem nos cabe ser, nossas ações injetam Luz na semente do problema. Saber que estamos nos transformando de reativos a proativos irá gerar Luz. Essa Luz iluminará a raiz – que não enxergamos – de nossa ansiedade, eliminando gradualmente o medo de nossas vidas. Na dimensão da Luz a negatividade não tem lugar. Ao resistirmos ao impulso de reagir, podemos arrancar pela raiz, purificar e erradicar a ansiedade de nossa existência.

a alegria dos obstáculos: visão alternativa dos desafios da vida

Sob a perspectiva kabalística, transformação espiritual significa estar comprometido com a vida, confrontando nosso caos e nossas reações a ele.

Para nos ajudar a receber mais Luz espiritual em nossas vidas, precisamos abordar nossos desafios de uma nova maneira, o que nos leva ao Nono Princípio da Kabbalah:

Princípio Nove:

**Obstáculos São Nossa Oportunidade de
Nos Conectarmos com a Luz.**

Quanto mais desafios enfrentarmos, mais chances teremos de nos conectarmos com a Luz. Quanto maior o número de gatilhos disparando nossas reações, mais podemos *resistir* a eles e transformá-los. Afinal, a *transformação* é o propósito de nossas vidas (veja Princípio Quatro), e somente um obstáculo pode nos dar a oportunidade de atingi-lo.

quando maior é melhor

A Resistência que aplicamos a uma situação também determina *quanta* Luz recebemos. Imagine uma pequena pedra no espaço. Ela reflete uma quantidade de luz proporcional a seu tamanho. Vamos imaginar que estamos colocando um espelho de cinco metros quadrados no espaço. Haverá maior reflexo de luz, e assim mais Luz será revelada.

Esse princípio simples é a chave para determinarmos quanta Luz espiritual cada um de nós gera. Quanto mais Luz refletimos, mais recebemos. Quanto mais *resistimos* ao comportamento reativo, mais felicidade e prazer serão irradiados de nossas vidas.

É assim que funciona:

- Quanto maior o problema, mais forte o impulso de reagir.
- Quanto maior o impulso de reagir, maior a Resistência que precisamos aplicar para detê-lo.
- Quanto mais Resistência aplicamos, mais Luz espiritual trazemos para nossas vidas e para a vida das pessoas que nos rodeiam.

Portanto, lembre-se do Décimo Princípio da Kabbalah na próxima vez em que um grande desafio assomar no horizonte:

Princípio Dez:
**Quanto Maior o Obstáculo,
Maior a Luz em Potencial.**

o caminho da maior resistência

A maioria das pessoas tende a escolher o caminho da menor resistência na vida. Procuram por situações fáceis, confortáveis. Mas permanecer em nossa zona de conforto não gera Luz duradoura. Precisamos aprender a fugir de nossa zona de conforto e mergulhar de cabeça em situações desconfortáveis. É aí que podemos aplicar a maior Resistência. Tudo o que for mais difícil de resistir é justamente aquilo a que precisamos resistir. Se for fácil, não representa nossas verdadeiras batalhas. A verdadeira Resistência acontece apenas quando fazemos algo difícil.

É verdade que o caminho da maior Resistência causa dor e desconforto a curto prazo, mas é a única maneira de gerar plenitude duradoura. Por mais difícil que possa parecer, deveríamos abraçar problemas e obstáculos, e não evitá-los. Eles são verdadeiras oportunidades – o caminho mais rápido para a transformação, o crescimento e a suprema felicidade.

a oportunidade que vale um milhão

Suponha que você se encontre em extrema dificuldade financeira. Deus vem até você e diz que Ele lhe dará um milhão de dólares toda vez que alguém lhe fizer mal ou deixá-lo com raiva – desde que você se *desapegue* completamente de qualquer sentimento reativo. Simplificando, você não pode levar nada para o lado pessoal.

O que você ficaria pensando durante todo o dia?

Você ficaria rezando para que Deus enviasse pessoas que o prejudicassem. Você acordaria todas as manhãs procurando relacionamentos difíceis, pessoas que o ofendessem e circunstâncias caóticas.

A seguir apresento uma história bastante exagerada para ilustrar essa lição.

O Proprietário de Terras e o Capataz

Era uma vez um respeitável proprietário de terras que mantinha um grande número delas em nome do rei. Suas operações comerciais corriam tranquilamente, e ele conduzia suas tratativas de forma honrosa. Muito de seu sucesso se devia a um jovem que ele havia empregado para ajudá-lo.

Apesar da confiança que o proprietário de terras tinha naquele rapaz, sempre que precisava se ausentar a trabalho ele incumbia seu capataz de ficar de olho nas terras e no jovem empregado.

Não levou muito tempo para o capataz ver o quanto o jovem era honesto, prático e sábio. Isso constituiu uma

ameaça ao ganancioso capataz, que decidiu colocar um fim à influência do jovem sobre o proprietário de terras. O capataz então arquitetou um plano para fazer com que parecesse que o rapaz havia cometido um erro crítico em seu trabalho. No dia seguinte, ao descobrir o “erro” contábil do jovem, o capataz mandou que ele recebesse chibatadas.

O jovem voltou para casa e sua mulher correu em sua direção, perguntando: “O que aconteceu a você?” E ele respondeu: “Recebi chibatadas hoje por um erro que não cometi.”

“Não se preocupe”, ela respondeu sabiamente. “Quando o proprietário de terras retornar, você será recompensado pela crueldade que sofreu. O patrão é um homem bom e generoso, que reconhecerá a má-fé do capataz.” A resposta da mulher deu ao marido algum consolo.

Mas o jovem sabia que seria difícil para o senhor das terras acreditar na história da maldade do capataz. Além disso, as acusações que fizesse poderiam resultar em mais chibatadas, e até mesmo em sua morte, caso o patrão não acreditasse nele.

Apesar do medo, o rapaz se lembrou das palavras da mulher e confrontou o patrão, contando-lhe sobre as chibatadas que o capataz lhe dera. O proprietário de terras olhou nos olhos do jovem, e viu neles a sinceridade que ele conhecia tão bem agora acrescida de sofrimento e medo.

Sem um momento de hesitação ele perguntou ao empregado: “Quantas chibatadas você recebeu do capataz?”

“Quinze”, respondeu o jovem em tom grave.

O senhor das terras olhou para o capataz e disse: “Pela dor que você infligiu ao rapaz, dê-lhe uma moeda de ouro.” O capataz tirou uma moeda de ouro e a ofereceu ao jovem.

“Não”, disse o proprietário de terras. “Dê uma moeda de ouro para cada chibatada que ele recebeu de você.” O capataz contou 15 moedas e relutantemente as entregou ao rapaz, que agradeceu ao proprietário de terras e correu para casa e para sua mulher.

Quando ele abriu a porta a mulher viu que ele estava chorando e agarrando algo na mão. “O que aconteceu? Por que você está chorando?”, ela perguntou, com medo de que ao encorajá-lo pudesse ter causado ainda mais sofrimento ao marido.

“Você tinha razão”, ele explicou, “o patrão me deu uma compensação pelo meu sofrimento. Ele forçou o capataz a me dar uma moeda de ouro para cada chibatada que recebi.”

“Então por que você está chorando?”

“Porque eu recebi apenas quinze chibatadas.”

Essa parábola não tem como finalidade tolerar a violência física, mas ser uma metáfora das bênçãos que estão disponíveis para nós quando resistimos ao comportamento reativo e deixamos que nosso ego leve as chibatadas.

resistência em ação

Eis aqui mais algumas situações que podem ajudá-lo a melhorar seu entendimento tanto da Resistência como das oportunidades (moedas de ouro) disponíveis a todos nós nas difíceis circunstâncias que são parte de nossa vida.

Resistência ao Ego

Você está com um grupo de amigos. Todos estão falando, exibindo o conhecimento que possuem sobre algum assunto em particular, mas para você é obvio que seu domínio do tema é bem superior ao deles. Você sente uma pressão para falar e exibir seu conhecimento. Resista. É apenas seu ego. Não fale. Não diga uma palavra sequer. Reconheça a oportunidade espiritual. A Luz entrará, e você poderá aprender algo valioso com a conversa.

Resistência ao Ego Invertido

Depois de uma apresentação na empresa, todos fazem perguntas, menos você. Você se sente pressionado. Você tem medo do que as pessoas na sala possam estar pensando a seu respeito. Você começa a colocar seu foco no que os outros estarão pensando sobre você. Sua reação imediata é falar, movido por sua insegurança. Isso é um pensamento do ego *invertido*. Resista. Desapegue-se dele. Preocupar-se com o que os outros pensam também é comportamento reativo. Mais tarde, provavelmente, algumas dessas pessoas se aproximarão de você e começarão uma conversa, e você perceberá que sua insegurança não tinha fundamento.

Resistência à Preguiça

Um pensamento lhe ocorre. Você fica totalmente empolgado e se propõe a colocá-lo em prática. Mas então começa a procrastinação. Você adia a ação a que se propôs. *Resista a isso*. Resistência não significa necessariamente diminuir o ritmo ou ficar parado. Geralmente significa resistir e superar o desejo de parar. Mergulhe de cabeça. Assuma um risco e acabe o que começou.

Resistência ao Julgamento

Uma discussão irrompe entre membros de sua família ou amigos próximos. Você ouve um lado da história e fica horrorizado. Você está pronto para emitir julgamento e tomar partido. *Resista*. Desapegue-se de suas emoções. Ouça o outro lado. Resista a seu comportamento julgador. Você descobrirá que há dois lados nessa história – de fato, há sempre dois lados em toda história.

Aqui está uma profunda e notável lei universal: nossas ações reativas, nossos assim chamados pecados, nossos comportamentos negativos nunca poderão, em hipótese alguma, voltar para nos julgar. As palavras e confissões que proferimos nunca poderão nos infligir punição. A força que chamamos de “Deus” tampouco poderá nos julgar. O Cosmos nunca nos castigará. Esse é um sólido princípio kabalístico sobre a vida. Incrível, não é?

Como, então, trazemos tanto julgamento para nossas vidas?

Boa pergunta.

O mundo está estabelecido de tal forma que todas as pessoas em nossa vida, desde amigos próximos até conhecidos casuais, desde membros queridos da família até estranhos que passam na rua, todas essas pessoas têm pecados semelhantes aos nossos. E o que acontece é o seguinte: os traços negativos dos outros nos são mostrados em nosso cotidiano. No momento em que decidimos emitir julgamento (justo ou injusto) sobre alguém, apertamos o gatilho em nossa direção. São as

palavras de julgamento que proferimos contra os outros – e somente elas – que permitem ao Adversário nos punir por nossas reações negativas anteriores. Apenas quando emitimos julgamento sobre outra pessoa é que o Adversário pode proferir um veredicto de culpado para nós.

Por outro lado, se aplicarmos Resistência e frearmos nosso julgamento, nenhum julgamento jamais cairá sobre nós. Imagine as possibilidades. Imagine em que mundo bom, pleno de misericórdia e perdão, poderíamos viver se apenas parássemos de julgar os outros.

Resista a seus julgamentos (por mais justificados que sejam) para que você possa se proteger de seus atos reativos.

Resistência a se Atormentar

Você está confuso com relação a algumas decisões importantes e preocupado com o impacto que terão em sua vida. Você pondera, analisa, se preocupa, se aflige, se enerva e se estressa. *Resista ao ímpeto de se atormentar.* Saia e faça algo de bom para outra pessoa, invista um pouco de seu tempo para ajudar os outros com os problemas deles. Quando você sai do próprio caminho as soluções vêm a você quando menos espera.

Resistência a Elogiar a Si Mesmo

Você fez algo realmente maravilhoso e todos o admiram por isso. Você se sente tentado a reviver seu momento de glória, reprisando-o repetidamente em sua mente. *Resista a essas lembranças que servem apenas a você.* Pense grande. O que mais você pode fazer? Qual o próximo passo? Siga em frente em direção a sua próxima ação positiva.

Resistência a Impulsos Maldosos

As coisas não estão indo bem. Você está se sentindo um pouco para baixo e inseguro sobre si mesmo. Aí, um amigo telefona. Depois de bater um pequeno papo, ele começa a falar mal de outro amigo de vocês. Você é sugado pela conversa. Derrubar outra pessoa faz com que você se sinta melhor a respeito de si mesmo. Ouvir os problemas dela faz com que você se sinta melhor com relação a seus próprios problemas. *Resista ao desejo de focar e falar mal dos outros.* Lembre-se de que o pecado de assassinato não se limita a matar fisicamente, mas inclui também assassinar o caráter de alguém. Assim, terminar a conversa ou mudar de assunto equivale a salvar uma vida. E isso irá revelar uma tremenda Luz.

Resistência ao Controle

Você é um novo escritor que acaba de escrever o que acredita ser um grande texto. Você mostra o texto para um amigo editor. Você espera grandes elogios, mas seu amigo critica seu trabalho. Você toma a dura crítica pessoalmente e começa a perder a confiança em si mesmo. Resista. Sua reação significa que você acredita que é você – e não a Luz – a verdadeira fonte desse texto. Verdadeiros artistas sabem que são apenas canais. Além disso, *até mesmo a crítica* vem da Luz. Portanto, abra mão do controle. Confie no processo e abra mão de seu apego pessoal à obra.

Resistência à Culpa

Você fez algo errado – realmente errado – e passa a se castigar duramente. Você mergulha na culpa e na vergonha. *Resista à compulsão de se autodestruir.* Desapegue-se disso. Abrace a verdade kabalística de que há dois lados em todos nós. Proativo e reativo. Luz e escuridão. A alma e o Adversário. O aspecto de Deus em nós que nos ajudará a nos transformarmos e a parte que precisa de correção e transformação.

Não ignore o que fez de errado, mas encare isso como uma oportunidade. Cair espiritualmente e depois se levantar de novo é a maneira de criarmos transformação espiritual.

Resistência às Expectativas

Você está cheio de expectativas em seu trabalho, mas elas não se concretizam. Você espera certas respostas de amigos, mas eles o decepcionam. Você imagina claramente como certas pessoas deveriam tratá-lo depois de tudo o que você fez por elas, mas elas demonstram ingratidão. Você cria expectativas sobre férias há muito esperadas, e quando elas chegam chove todos os dias e roubam seus cartões de crédito. *Resista aos sentimentos de desapontamento.* Pare de se sentir vítima. Algo melhor está por vir. Abrace o princípio kabalístico de pedir à Luz o que você precisa na vida, *não o que você quer.* No final, você entenderá a razão espiritual de seu desapontamento.

Resistência à Falta de Confiança

Você tem que falar em público ou assumir a responsabilidade por um grande projeto. Sua reação natural poderia ser: “Eu não consigo fazer isso, não tenho toda a capacidade necessária, não quero toda essa atenção sobre mim.” Isso é ego invertido. *Resista a ele.* Abra mão de sua maneira de pensar limitada. Não se trata de você. Há um cenário maior que inclui outras pessoas, não apenas você. Coloque seu foco em procurar uma forma de ajudá-los a obter o que precisam e você conseguirá realizar a tarefa sem esforço.

Resistência ao Egoísmo

Você chega em casa depois de um dia pesado no trabalho. Uma negociação importante na empresa consome sua mente. Seus filhos querem sua atenção, mas você está muito preocupado. Você poderá brincar com eles em outro momento, afinal, tudo o que está fazendo é por sua família. Besteira! *Resista a essas reações que só atendem a seus próprios interesses.* Admita para si mesmo que se trata só de você mesmo. A vibração da negociação. O lucro e o poder. Esses são desejos egoístas muito comuns. Em vez disso, dê a seus filhos seu tempo quando for mais difícil e inconveniente para você.

Também é importante não criticar a si mesmo e não pensar que você é um péssimo pai, ou mãe, quando for difícil para você se concentrar na brincadeira com eles. *Resista a isso também*. Só o fato de você estar consciente do que está acontecendo e de se esforçar trará Luz à situação. Reconheça que o Adversário está jogando jogos mentais com você. Ele está por trás de tudo, atrás de seus sonhos de poder e riqueza. Quando o Adversário puxar as cordinhas, fazendo de você uma marionete, não importa o quanto você suba, ele fará com que você sinta que nunca é o suficiente. Em sua incansável e fútil busca desse “sucesso” sua família irá escapar de suas mãos. A Resistência é a melhor maneira de evitar que isso aconteça.

Resistência é plenitude. A Luz que vem da família frequentemente é difícil de revelar e vivenciar. O Adversário pode, no nível superficial, fazer com que a vibração de uma negociação pareça melhor que o conforto em casa, até que seja tarde demais e seus filhos já tenham crescido. Entretanto, ao aplicar o princípio da Resistência, você descobre uma sensação de contentamento e alegria que nunca conheceu.

Resistência à Insegurança

Você e um parceiro ou sócio trabalharam duro e por muito tempo em um projeto. É um sucesso retumbante. Agora você está temeroso de dar crédito demais a seu parceiro. Por causa de sua insegurança, você tenta calcular quem fez o quê. E se todos pensarem que seu parceiro foi quem deu a maior contribuição ao projeto? *Resista a esses pensamentos e sentimentos reativos*. Abra mão do crédito. Isso mesmo. Abra mão do crédito, de tudo. Desapegue-se completamente. Pode ser que, quando você começar a fazer isso, você comece a dizer a si mesmo que talvez devesse resistir só um pouquinho, não demais, porque precisa praticar tudo isso aos poucos. *Resista também a esses pensamentos*. Dê *todo* o crédito a seu parceiro. Lembre-se de que o Adversário o testará a cada passo do caminho. Lembre-se, também, de que elogios dão prazer por um momento, mas a Luz é eterna. Não troque tudo por uma pequena gratificação do ego.

Resistência ao Constrangimento

Você cometeu um grande erro. Se alguém perceber, você vai ficar vermelho e morrer de vergonha. Você reage e tenta encobrir o erro. *Resista*. Ame a humilhação. Aceite-a. Baixe suas defesas. Baixe sua guarda. Atravesse a adversidade lentamente e absorva tanto constrangimento quanto possível. Torne-se vulnerável. Reconheça que se trata de uma oportunidade de acabar com seu ego. No final, seu ego estará subjugado e você verá que ninguém sequer percebeu seu erro. É assim que a Luz funciona.

Resistência à Necessidade de Ser Admirado

Você e seus amigos saem e acabam conhecendo outras pessoas. Você é apresentado por seus amigos como sendo o inteligente do grupo. Alguém faz uma pergunta difícil e você sente uma pressão para que você a responda, mas você não tem cem por cento de certeza da resposta. Sua reação inicial é fingir que sabe, disfarçar da melhor maneira possível. *Resista*. Diga simplesmente: “Eu não sei.” E esqueça o assunto. Resista a ficar pensando reativamente que seus amigos talvez deixem de gostar, admirar e respeitar você.

Resistência às Dúvidas

Você aplica a sabedoria da Kabbalah em sua vida. Você usa o princípio da Resistência em uma situação da vida real. Você não vê resultado algum. As dúvidas começam a inundar sua mente. Não funciona, você diz a si mesmo. *Resista a esses pensamentos reativos*. O Adversário está apenas adiando a chegada da Luz. Sempre que ficar procurando resultados, você estraga o exercício. Esse é o supremo paradoxo. Procure resultados e eles não virão. Desista dos resultados e você obterá tudo o que quer.

Você conhecerá o poder e a mágica da Resistência quando aplicá-la à vida real.

Mas, sabe o quê?

Quando você passa de reativo a proativo, você transforma espiritualmente a si mesmo naquela situação específica. Você supera o Adversário e remove o Pão da Vergonha. Você se torna capaz, merecedor e preparado para receber a duradoura Luz da plenitude naquela área de sua vida. Você realiza o propósito de sua existência naquela circunstância em particular.

Mas não fique confortável demais. Ainda há alegria a ser descoberta e milagres a serem revelados aqui. O próximo passo é ver o que ainda não descobrimos sobre a razão pela qual você veio a esta vida.

parte seis

a correção,
a escravidão e
o milagroso
poder da
certeza

a lei do *tikun*

Cada um de nós vem a este mundo para corrigir alguma coisa. Pode ser a bagagem que trouxemos de vidas anteriores ou situações em algum ponto de nossa vida atual em que fizemos curtos-circuitos. Cada vez que não conseguimos resistir a nosso comportamento reativo, temos que corrigir nossa falha. Esse conceito se chama *tikun*, que literalmente significa “correção”. *Tikun* quer dizer que podemos consertar e corrigir qualquer aspecto de nosso comportamento que seja reativo, egoísta ou bloqueado. Podemos ter uma correção ou *tikun* com dinheiro, pessoas, saúde, amizades ou relacionamentos. Há uma forma fácil de identificar nosso *tikun*: tudo o que for particularmente difícil e desconfortável para nós é parte de nosso *tikun*.

Todas as pessoas que realmente nos incomodam em nossa vida são parte de nosso *tikun*. Se achamos difícil dizer não quando nos pedem algo, porque fazemos parte daquele grupo de pessoas que sempre querem agradar aos outros, esse é o nosso *tikun* e precisa ser corrigido. Se, em uma situação em que temos que ser firmes, ficamos constrangidos de nos impor, essa é também uma área em que precisamos fazer uma correção. Se achamos difícil confrontar um funcionário ou um chefe, a raiz do problema pode ser encontrada no conceito de *tikun*.

Quando não conseguimos fazer uma determinada correção, nosso *tikun* se torna mais difícil de alcançar. Não apenas teremos que enfrentar o mesmo problema novamente, mas será muito mais difícil ativar nossa Resistência. Aquele traço reativo em particular se torna mais forte. O Adversário também fica mais forte. E as mesmas correções podem surgir repetidamente em nossa vida atual, assim como em futuras encarnações, até que sejam resolvidas.

Às vezes, é fácil demais culpar o comportamento de vidas passadas por nossos problemas nesta vida. Geralmente fazemos tanta coisa ruim em termos de reatividade nesta vida que só isso já é o suficiente para garantir o caos que nos aflige.

o poder da kabbalah

Neste exato instante podemos estar cegos ao nosso *tikun*, mas pelo menos estamos conscientes de que, a não ser que sejamos santos, temos algumas correções a fazer. Esse é o primeiro passo. Em seguida temos que identificar nossas questões centrais.

quando apertam nossos “botões de reatividade”

Com frequência, fazemos muito bem o trabalho de esconder nosso *tikun* – até mesmo de nós mesmos. Estamos muito ocupados tentando mostrar ao mundo o quanto somos perfeitos. Assim, o primeiro passo para trabalhar com nosso *tikun* é reconhecer a bagagem que estamos carregando. Para fazê-lo, precisamos perceber que o Universo é um grande espelho. Olhamos para nosso mundo, nossos amigos, nossa família e perguntamos: “O que eu vejo nos outros que aciona minha reatividade?” A resposta é: os traços que nos incomodam nos outros são os mesmos traços que não gostamos em nós mesmos. O Universo inteiro nos ajuda refletindo nosso *tikun* de volta para nós.

Quais são as coisas que nos irritam nas ações e comportamentos dos outros? Ficamos aborrecidos quando nossos amigos estão atrasados e pensamos “*será que eles não enxergam que chegar atrasado é uma falta de consideração? Não dá pra acreditar que eles não entendam que isso não se faz!*”? Ficamos ofendidos quando as pessoas são rudes, rípidas ou desagradáveis? Ou quando as pessoas levam muito tempo para nos dizer algo? Por que estão nos fazendo perder tempo?

Todas as vezes que um de nossos “botões de reatividade” é apertado, é um chamado para que prestemos muita atenção a um aspecto de nossa reatividade pessoal ou *tikun* que precisa ser corrigido. Qualquer coisa que aperte nossos “botões de reatividade” é algo que precisamos mudar em nós mesmos. O Universo está colaborando conosco de tal forma que possamos nos transformar e seguir para o próximo nível de nosso desenvolvimento espiritual. Sem esse processo, estaríamos vivendo uma fantasia de negação, em que tudo estaria perfeitamente arrumado e fluindo lindamente. Mas, se esse fosse o caso, então por que nós viemos a este mundo? Você já conhece a resposta a esta altura: deve haver algo que precise ser corrigido por nós ou não estaríamos aqui.

procurando nosso *tikun*

Uma das formas de descobrir quais os traços negativos que precisamos corrigir é quando apertam nossos “botões de reatividade”. Outra forma que nos permite vislumbrar nosso *tikun* é procurar padrões repetitivos que nos limitam ou bloqueiam. É como no filme *Feitiço do Tempo*, em que exatamente as mesmas coisas acontecem dia após dia após dia. O personagem de Bill Murray diariamente tropeça nas mesmas calçadas, pisa na mesma poça de água – até que ele passa por uma mudança de consciência, que o leva a mudar sua forma de agir. Só então a vida dele segue em frente de novo.

Todos nós temos hábitos e padrões, e precisamos reconhecê-los como tal ou nunca mudaremos. Temos que procurar padrões em nossa vida que não nos trazem alegria. Você tem tendência a sempre ter o mesmo tipo de relacionamento que não leva a nada? Você tem um padrão de afastar as pessoas? Você sempre escolhe parceiros que estão emocionalmente indisponíveis?

Uma coisa sempre acontece à pessoa cujo *tikun* é ver a si mesma como vítima. Essa pessoa irá sabotar a si mesma repetidamente. Se ela começar a ter sucesso em alguma área da vida, fará alguma besteira em algum momento, para evitar a possibilidade de um futuro desapontamento. Irá sabotar um relacionamento, seja traindo o parceiro ou o convencendo de que não o merece. Irá sabotar uma oportunidade de trabalho, quebrando um acordo, não comparecendo ao trabalho ou sendo relapsa. A maneira de a autossabotagem se manifestar pode variar, mas o padrão básico subjacente é sempre o mesmo.

É incrível como pensamos que somos todos espertos, habilidosos, realizados. Contudo, com frequência somente depois de passarmos por uma crise é que começamos a realmente enxergar nossos padrões de comportamento. De fato, poucas pessoas escolhem um caminho espiritual ou se comprometem a fazer uma séria autoanálise quando tudo está correndo tranquilamente.

Quando se trata de *tikun*, estamos lidando com algo parecido com uma cebola. Há muitas camadas para serem retiradas antes de chegarmos ao centro, e isso requer tempo e esforço. Mas se ficarmos constantemente julgando os outros em vez de olhar para nossos próprios pontos negativos, continuaremos a alimentar nosso ego e a viver em negação. Enquanto vivermos dentro desses padrões negativos, sem trabalhar duramente para encontrar as questões centrais, será difícil enxergá-las.

É importante saber que poderá chegar a hora em que as coisas que faziam disparar nosso gatilho de reatividade durante anos deixem de gerar a mesma resposta. As pessoas sempre farão fofoca ou serão negativas. Elas sempre reclamarão. Mas, uma vez que tenhamos desenvolvido suficiente resiliência e confiança em quem somos, o comportamento delas não mais nos afetará da mesma maneira. Elas não terão mudado, será nossa resposta a elas que terá mudado. Isso indicará que, de uma maneira ou de outra, teremos trabalhado e corrigido aquele aspecto específico de nosso *tikun*.

Essas questões e desafios centrais surgirão repetidamente até que os tenhamos corrigido. Um aluno certa vez me perguntou: “Será que vale a pena todo esse esforço para eu mudar a mim mesmo? Eu faço todo esse trabalho e depois, talvez daqui a 50 anos, em meu leito de morte, obterei a plenitude que mereci.” Ele estava deixando passar despercebido um ponto importante. *A plenitude se encontra no processo*. Não se trata de esperar 50 anos para receber nossa recompensa. À medida que removemos camadas de negatividade, revelamos mais e mais Luz. O alívio e a plenitude vão acontecendo durante o processo de eliminar essas camadas.

Quando estivermos procurando nossas questões centrais, poderemos, antes mesmo de encontrá-las, colher a plenitude que vem com o próprio processo de busca. Como já vimos, se estivermos em um caminho de reatividade e ego, estaremos rumando para a escuridão. Mas, se começarmos a percorrer o caminho em direção à Luz, Ela nos encontrará antes de atingirmos nosso destino. Se caminharmos em direção à Luz, a Luz caminhará em nossa direção.

Não encontraremos nossas questões centrais logo no início – essa é a natureza do *tikun*. Mas a própria a busca já é rica de recompensas. E atrás do *tikun*, atrás do ego e do caos, a Luz estará aguardando para ser revelada.

Exercício: Descobrimo Seu *Tikun*

Fazer a si mesmo as seguintes perguntas pode ajudá-lo a descobrir seu *tikun*.

1. *Onde meu tikun aparece?*

Quais são meus traços negativos? Onde preciso fazer minha correção? Sou preguiçoso? Costumo procrastinar, empurrar para o futuro o que posso fazer hoje? O que me faz ficar aborrecido? Tenho gênio difícil? Tenho dificuldade de me comunicar? Quando fico estressado, fico impaciente? Sou julgador, crítico?

2. *O que é que me incomoda nos outros?*

O que é que aperta meus “botões de reatividade”? É quando as pessoas me decepcionam e desapontam? É quando as pessoas são rudes, desagradáveis e sem consideração? É quando não me dão valor? É quando meus amigos ou parentes gritam ou discutem?

Aprenda a identificar seus “botões de reatividade”. Essas são características que você não gosta nos outros e que precisa corrigir em si mesmo.

3. *Como estou empacado em minha Realidade do 1 Por Ceto, em meus cinco sentidos, em meu intelecto e em meu ego?*

Como posso identificar os pontos em que estou empacado? Há padrões em minha vida ou será que tenho certos hábitos que me impedem de vivenciar alegria e plenitude? Fique atento ao tentar descobrir esses padrões e hábitos. Pergunte a seus amigos. Acompanhe o progresso de suas descobertas escrevendo-as em um caderno de anotações.

Uma das coisas que podemos fazer quando não temos certeza do que viemos consertar neste mundo é perguntar. Pergunte a um amigo ou parceiro, alguém em quem você confie: “Você vê um padrão em que eu repetidamente tenha tendência de prejudicar a mim mesmo?”

Nesse trabalho, entretanto, precisamos estar dispostos a procurar aquilo que não conseguimos enxergar facilmente – os aspectos ocultos de nosso ego no nível da semente, os quais viemos a este mundo para corrigir.

Depois de ter descoberto a importância de desvelar o trabalho que viemos fazer aqui, chega a hora de mostrarmos mais uma arma do arsenal do Adversário.

o pacto faustiano

Sempre que as coisas começam a correr realmente bem, é muito fácil cair na armadilha de acreditar que os bons tempos nunca terão fim. Tornamo-nos arrogantes. Acreditamos que somos infalíveis.

A Luz vem de duas fontes: o Criador e o Adversário. Lembre-se de que a Luz do Criador é uma chama eterna, enquanto a Luz do Adversário é aquele clarão brilhante da explosão de uma banana de dinamite. Quando lutamos para obter sucesso através de comportamento reativo, nosso sucesso vem do Adversário. Quanto mais reativos formos, mais sucesso iremos gerar – mas isso tem um preço. Nunca em toda a história da humanidade os efeitos de nosso desejo de “sucesso a qualquer custo” imediato e egoísta se mostraram tão evidentes: o nome Madoff (de Bernard Madoff, presidente de uma instituição financeira que praticou uma fraude de 65 bilhões de dólares que desestabilizou o mercado financeiro) tornou-se até um verbo. O vazamento de petróleo no Golfo do México é hoje considerado o maior desastre ambiental da história causado pelo homem. Nosso ego nos faz pensar que estamos no topo da onda do sucesso, nos convencendo de que somos infalíveis, até que a onda comece a desabar.

Sob a perspectiva kabalística, o mito de Fausto, que vendeu sua alma ao diabo, está muito próximo da verdade. O princípio faustiano está em ação quase diariamente. Seja reativo e o Adversário lhe dará clarões de Luz. Ele sempre consegue conservar a Luz do Criador para ele mesmo. Mas, e você? Para você, sobra o caos depois que a dinamite explodir.

O Adversário surgirá para nos pagar muito bem por algum tempo, apenas para nos manter em um estado mental reativo. Em outras palavras, ele nos dá uma banana de dinamite com um pavio extralongo (o tempo) para que a ilusão de sucesso e Luz dure mais tempo.

Quando estamos voando alto, acreditamos que somos os brilhantes orquestradores de nosso sucesso. Nosso ego fica tão inflado e

parte seis: a correção, a escravidão e o milagroso poder da certeza

tão cheio de ar quente quanto um balão dirigível. E quando menos esperamos, ele esvazia.

escravidão

Graças ao produtor de cinema de Hollywood, Cecil B. DeMille, muita gente conhece a história bíblica do Êxodo, também conhecida como a história dos Dez Mandamentos. Mas a maioria de nós não está familiarizada com o significado dessa história e com sua relevância em nossas vidas.

A narrativa do Êxodo nos conta que os israelitas foram mantidos em escravidão no Egito por 400 anos. Eram escravos e filhos de escravos, mantidos em cativeiro por uma série de cruéis faraós, governantes do Egito. E então surgiu um grande líder chamado Moisés, que, em uma missão divina, conseguiu libertar seu povo. Moisés conduziu os antigos escravos em uma longa e árdua jornada, que incluiu o famoso desvio através do Mar Vermelho, levando-os ao Monte Sinai para um encontro com o destino.

Mas aqui está a parte interessante. Os israelitas, depois de terem sido salvos do Egito, sentiram o gosto da liberdade pela primeira vez em séculos. Mesmo assim, eles passaram a reclamar, a se queixar e a resmungar assim que as coisas começaram a ficar um pouco difíceis no deserto. Na verdade, eles até imploraram a Moisés que os levasse de volta à escravidão.

O *Zohar* explica que toda essa história foi escrita em código. “Egito” é uma palavra código para nossa existência neste mundo físico. “Faraó” é uma palavra código para o ego humano e a natureza intolerante, voltada para si mesma, e incessantemente reativa da humanidade. Assim, qualquer aspecto de nossa natureza que nos controla é denominado “Faraó”, incluindo:

- Medo
- Raiva
- Competitividade

- Insegurança
- Baixa autoestima
- Egoísmo
- Inveja
- Ansiedade
- Impaciência
- Intolerância

Todas essas emoções nascem do ego, e nos controlam e aprisionam. São a corrente e a pesada bola que nos impedem de seguir em frente. São as algemas que nos limitam, as barras de ferro que nos prendem numa armadilha, e os chicotes que nos atormentam. Essa é a mais antiga relação mestre-escravo da Criação, e assume várias formas.

Somos aprisionados pelos aspectos de nossa existência material baseados no ego: carros, roupas, mansões de luxo, prestígio, poder e posição.

Nossos caprichos e desejos egoístas reativos nos mantêm em escravidão.

Estamos no cativeiro de nossos medos e dúvidas.

Somos prisioneiros das percepções que os outros têm de nós.

Estamos encarcerados por nossa desesperada necessidade de aceitação pelos outros.

Somos reféns de uma necessidade constante de superarmos nossos amigos e colegas.

o poder da kabbalah

Alguns estão presos ao trabalho ou à carreira.

Outros estão amordaçados e amarrados em casamentos ou relacionamentos.

Todos nós nos encontramos escravizados pelo mundo físico a nosso redor.

Mas, ao nos conscientizarmos de que ainda estamos presos no Egito – ainda escravos de nosso ego – podemos agarrar a chave que destranca as correntes e nos concede a maior liberdade que um ser humano pode conhecer:

O poder da Certeza

o princípio da certeza

Fugindo dos egípcios, os israelitas foram encurralados às margens do Mar Vermelho. O faraó e seu exército os perseguiram, empenhados em aniquilá-los totalmente. De repente, o Mar Vermelho se abriu, produzindo duas paredes maciças de água que subiam até o céu. De acordo com o Zohar, todas as águas da terra se abriram e se ergueram até os céus.

No momento em que o faraó e seu exército já estavam bem próximos, Moisés implorou ajuda a Deus. O Zohar explica que Deus respondeu com uma misteriosa pergunta: “Por que você está chamando a mim?” Essa pergunta oculta uma profunda verdade espiritual: Deus não abriu o Mar Vermelho para os israelitas.

Mas, se o Criador Todo-Poderoso não abriu as águas, quem o fez?

Encontramos a resposta a essa pergunta sempre que enfrentamos uma grande dificuldade em nossa vida. Por exemplo, milênios após o incidente do Mar Vermelho, uma situação crítica aconteceu em um pequeno estabelecimento comercial de propriedade de um aluno do Kabbalah Centre, nos Estados Unidos. Não foi uma questão de vida ou morte como a que os israelitas enfrentaram no Mar Vermelho, embora naquele momento assim o parecesse para esse aluno. Os nomes foram trocados, mas a história é verdadeira.

Michael era proprietário de uma organização de vendas diretas, com escritórios em várias cidades da América do Norte. Depois de um dos melhores períodos de vendas na história da empresa, Miguel foi passar dez dias de férias em Miami, nos Estados Unidos, com a esposa e os filhos.

No primeiro dia de volta das férias, o contador de Michael entrou em sua sala. Obviamente sem jeito, explicou que um dos gerentes

o poder da kabbalah

de vendas da empresa, o qual havia declarado ter feito vendas substanciais durante as três últimas semanas de dezembro, jamais havia colocado o dinheiro na conta bancária da companhia. E o pior é que ele era o melhor gerente de vendas com o melhor desempenho na organização.

“Quanto dinheiro está faltando?”, Michael perguntou.

O contador engoliu em seco e disse: “Cento e cinco mil dólares.”

Michael serviu-se de um copo de água e deu um pequeno gole. Ele relembra: “Naquela hora, eu tinha uma séria escolha a fazer, e tinha que ser feita rapidamente. Eu poderia fazer o que havia aprendido em minhas aulas de Kabbalah ou poderia atirar tudo pela janela por causa da alta soma de dinheiro em jogo. Dependia de mim.”

Muito tempo já se passou desde a abertura do Mar Vermelho, mas foi o conhecimento da Kabbalah que permitiu tanto aos antigos israelitas como a esse homem de negócios moderno descobrir a surpreendente solução de seus problemas.

Michael tinha que tomar uma decisão naquele momento. Deveria reagir com medo, pânico e raiva? Ou deveria recorrer ao que havia aprendido em seus estudos de Kabbalah – incluindo a lição oculta da abertura do Mar Vermelho – e escolher a alternativa proativa?

Eis aqui o que Michael aprendeu com a história dos israelitas à beira da destruição. Os israelitas de fato escaparam. E, sim, o Mar Vermelho se abriu. *Mas não foi Deus que fez isso acontecer.* Quando Deus perguntou a Moisés por que ele O estava chamando, Deus estava dando a entender que Moisés e os israelitas tinham o poder de abrir o Mar Vermelho por si mesmos. Deus estava revelando uma das leis espirituais da vida: *Supere sua própria natureza reativa e os céus o ajudarão a superar as leis da Mãe Natureza, pois as duas estão intimamente ligadas.*

Fazer isso exige total *Certeza*, e esse é o significado codificado na história do Mar Vermelho. Os israelitas foram forçados a pisar nas

águas do mar e a prosseguir com total Certeza, antes que uma única gota de água começasse a abrir caminho para eles. Foi exigido deles que resistissem à incerteza impregnada em sua natureza.

De fato, o *Zohar* nos conta que o Mar Vermelho não se abriu antes que as águas atingissem as narinas dos israelitas. Só então, com as águas quase entrando em seus narizes, foi que os israelitas abriram mão do controle e demonstraram Certeza de que o resultado seria positivo. Eles colocaram suas vidas nas mãos da Luz. Uma fração de segundo depois, eles estavam respirando facilmente à medida que as águas se abriam e subiam em direção aos céus.

Michael também estava à beira de se afogar. Ele olhou para seu contador e disse: “O gerente nunca roubou o dinheiro. O dinheiro não está faltando.”

Depois acrescentou: “Você nunca pode perder algo que é verdadeiramente seu ou ganhar algo que não é seu. O dinheiro vai aparecer. Se não aparecer é porque não era meu para início de conversa.”

Michael estava injetando proatividade na situação. Ele não reagiria *independentemente* do resultado. Essa era a chave. Ele tinha certeza de que, qualquer que fosse o resultado, seria o melhor para seu entendimento e crescimento espiritual.

O contador dele também tinha certeza – mas era a certeza de que Michael estava agindo de forma totalmente irracional.

“Então devo só esperar aqui sem fazer nada?”, o contador exclamou. “Não deveríamos começar uma investigação? Estamos tentando gerir uma empresa aqui!”

O contador estava completamente preso em sua crença de que o dinheiro havia sido roubado. Michael levou uma hora para convencê-lo a ficar aberto à outra possibilidade.

Michael disse: “Em primeiro lugar, quero que você aceite a possibilidade de que o dinheiro não esteja faltando. Segundo, se

estiver mesmo faltando, é porque em um sentido mais amplo ele nunca foi nosso. Nós o teríamos perdido em outro negócio ou nosso lucro no próximo ano seria mais baixo, pois deixaríamos de lucrar exatamente essa quantia. Em outras palavras, não importa o que acontecer, é o certo. Precisamos ter certeza de que, de uma perspectiva espiritual, o resultado será a melhor coisa para a empresa. Uma vez que você tenha atingido essa consciência, continue a trabalhar normalmente.”

Embora o contador não tivesse entendido completamente o que Michael estava dizendo, ele apareceu no dia seguinte com a notícia que oitenta e oito mil dólares haviam surgido em um banco em Winnipeg, no Canadá.

“Encontramos os cheques, mas o dinheiro ainda está faltando”, disse o contador.

Calmamente, Michael respondeu: “O dinheiro também vai aparecer. Ninguém pode tirar de você o que é seu por direito. E se ele não aparecer é porque não era nosso desde o princípio.”

Michael estava novamente fazendo uma tentativa proativa de não ser um escravo, de não ser controlado por um resultado, seja ele positivo ou negativo. Conforme veio a se saber, o gerente tinha de fato tentado roubar o dinheiro. Mas, quando chegou à Flórida, nos Estados Unidos, alguns dias depois, mudou de ideia. Telefonou para Michael e confessou tudo.

“Não existe nenhuma dúvida em minha mente de que o conceito kabalístico da Certeza desempenhou um papel fundamental no que aconteceu”, Michael disse depois. “Antes de estudar a Kabbalah, eu teria mandado dois sujeitos com tacos de beisebol para caçar o bandido. Eles provavelmente nunca o encontrariam e eu ainda estaria com um prejuízo de mais de cem mil dólares. Minha pressão arterial teria disparado, eu estaria vivendo uma vida cheia de sentimentos de vingança, vitimização e negatividade. Felizmente estou livre de tudo isso.”

De acordo com muitos ensinamentos espirituais, inclusive a Kabbalah, a consciência cria nossa realidade. O que desejamos é o que recebemos. Se estamos incertos, recebemos a energia da incerteza. Se respondemos a crises com preocupação e pensamento negativo, criamos a probabilidade de um resultado doloroso. Mas podemos também colocar um fim em nossas dúvidas e substituí-las por Certeza, *se é isso que desejamos*. Podemos interromper a agenda do Adversário e substituí-la por milagres.

fazendo milagres

Em uma carta a meu pai, Rav Brandwein, seu mestre, explicou esse princípio.

Está escrito no Sagrado Zohar (*Beshalach*, 180):

A oração em que as pessoas rezam e imploram ao Criador, especialmente em tempos difíceis, Deus o livre, é parte dos caminhos espirituais da natureza para apressar a salvação e ajudar em tempos de dificuldades. Mas para que um milagre acima das leis da natureza aconteça, o autossacrifício é exigido. Isso é o que o Criador quis dizer quando Ele disse a Moisés: “Por que você está implorando a Mim?”

Um milagre [abertura do Mar Vermelho] além dos caminhos da natureza física tem que ser revelado aos filhos de Israel, e assim [Deus ordena a Moisés]: “Fale aos filhos de Israel que eles têm que seguir em frente”, que eles mostrem autossacrifício no nível Abaixo. E então o Nível Mais Alto, que reorganiza todos os sistemas [naturais] e faz com que os mares cheguem à terra seca, irão despertar e “Ele converte o deserto em lago e a terra seca em fontes de água” (Salmos 107:35) e apressará a salvação para Seu povo, não de acordo com as leis [literalmente caminhos] da natureza.

Se você quiser ver verdadeiros milagres acontecendo em sua vida, tente acabar com os pensamentos de incerteza quando enfrentar obstáculos aparentemente insuperáveis. Comece dirigindo seu foco para remover o Pão da Vergonha, sem focar os resultados. Lembre-se de que *nós já obtivemos os resultados no Mundo Sem Fim*. Michael já havia obtido no Mundo Sem Fim a alegria de ter os cem mil dólares em seu bolso. Contudo, o que Michael *não* havia ainda obtido no

Mundo Sem Fim era a capacidade de ser proativo e liberar seu gene de Deus. Ele ganhou essa oportunidade *neste* mundo quando o dinheiro desapareceu e ele não reagiu.

Como Michael aproveitou essa oportunidade de remover o Pão da Vergonha e de se transformar, passando de reativo a proativo, ele realizou o objetivo final do Recipiente: tornar-se a causa de sua própria plenitude em vez de ser um efeito e criar algo novo, ou seja, uma consciência proativa em vez de reativa.

Depois que Michael tomou essa atitude, a Luz pôde fluir livremente. O dinheiro ficou livre para voltar a ele, porque Michael havia realizado o propósito da Criação. Se tivesse reagido, Michael teria perdido a oportunidade e o dinheiro poderia ter desaparecido de vez. Ele também iria ser forçado a confrontar um desafio/opportunidade semelhante novamente em algum ponto no futuro, porque ainda haveria um *tikun*, uma transformação esperando para acontecer em sua vida.

Para ajudar a manter um estado mental proativo em situações difíceis, temos o Décimo Primeiro Princípio da Kabbalah:

Princípio Onze:
**Quando os Desafios Parecem Avassaladores,
Injete Certeza. A Luz Sempre Está Lá.**

Injetar Certeza em uma situação não significa que sempre obteremos os resultados que desejamos. Certeza significa sabermos que a mão da Luz – que não vemos – está conosco. Talvez haja alguns momentos em que o placar mostre que não estamos vencendo, mas no final não há como perder esse jogo.

Lembre-se de que a adversidade em qualquer situação é um elemento verdadeiramente positivo. Da mesma maneira que o antídoto para uma mordida de cobra contém veneno de cobra, a Luz está contida nos obstáculos da vida.

Precisamos também nos lembrar de que ter Certeza não significa que obteremos o que *queremos*, mas que receberemos o que *precisamos* em nossas vidas para darmos prosseguimento a nossa transformação e finalmente vencermos o jogo da vida. Precisamos ter Certeza, não importa *qual seja o resultado* colocado a nossa frente. Precisamos ter Certeza de que o importante é a nossa resposta proativa e nada mais. Não os resultados. Ter Certeza é aceitar a responsabilidade pela negatividade que atinge nossas vidas. É reconhecer que as coisas ruins acontecem porque plantamos uma semente negativa em algum ponto de nosso passado. Não se trata de sermos culpados pelo que fizemos; é simplesmente a maneira como as coisas funcionam. Quando superamos nossa incerteza, criamos bênçãos e milagres não apenas para nossa vida pessoal mas também para o mundo.

parte sete

vencendo o jogo da vida

a arte de se tornar deus

Até agora, aprendemos que no Mundo Sem Fim existia (e ainda existe) toda e qualquer forma concebível de plenitude. Isso inclui a plenitude que obtemos por meio de música, arte, arquitetura, dinheiro, cinema, jogos, negócios, histórias, comida, e todo e qualquer empreendimento humano. Toda essa plenitude nos foi originalmente oferecida gratuitamente.

Mas o gene de Deus em nossa alma nos impeliu para que quiséssemos nos tornar criadores de nossa própria plenitude.

Essa é a causa subjacente que faz com que em nosso mundo:

escritores amem escrever,

cantores amem cantar,

inventores amem inventar,

cientistas amem descobrir,

arquitetos amem desenhar,

construtores amem construir,

alfaiates amem costurar,

empresários amem fazer negócios,

músicos amem compor.

Essas são algumas das muitas maneiras de os seres humanos se tornarem como o Criador. Invenções, músicas, poesias, histórias, descobertas e toda a infinita sabedoria da vida já estavam contidas no Mundo Sem Fim. Mas nós dissemos a Deus: “*Esconda-as.*”

Assim, toda a Luz foi escondida atrás de uma cortina, e agora nós a buscamos novamente em nossas vidas. No momento em que a redescobrimos, expressamos a centelha de divindade de nossa alma e atingimos o propósito da vida. Mas, como já descobrimos, existe um grande *se*.

Se cairmos na *ilusão muito convincente* de que somos nós próprios os únicos criadores de nosso sucesso, e se alcançarmos todas essas formas de plenitude por meio de nosso ego (vamos encarar a verdade, todos nós fazemos isso a maior parte do tempo), toda a Luz que criamos irá para o Adversário.

Nesse caso, é claro, recebemos uma dose rápida de prazer que inebria nosso ego, mas depois somos deixados no escuro. E o Adversário fica muito mais forte. No final somos atacados por ansiedade, ficamos dependentes de drogas, somos acometidos por insegurança crônica. Talvez venhamos a ter problemas em desempenhar nossa função como pais ou mães. Ou nos tornamos parceiros desconectados e nosso casamento desmorona, ou passa a ser uma relação tediosa e sem paixão. Nossas realizações nunca são suficientes e continuamos a nos sentir vazios.

Entretanto, quando dominamos nosso ego e reprimimos nossas reações, nós nos tornamos proativos, exatamente como Deus, e o sucesso e a alegria passam a ser incondicionais, sem limites, merecidos. E o melhor de tudo é que trazem uma satisfação profunda (e duradoura).

É assim que o jogo da vida funciona.

perguntas sobre esse jogo

Muitos séculos se passaram e parece que o Adversário continua a ganhar o campeonato, temporada após temporada. Há milênios, incerteza e dúvida têm sido pragas recorrentes. Na busca pela felicidade, o mundo tem se mantido constantemente focado nos resultados e não na Resistência, e assim, ao invés de estar se banhando na Luz, encontra-se inundado de escuridão.

O que o *Zohar* diz sobre a maneira como esse jogo da vida finalmente termina?

Tenha em mente que quando o jogo da vida acabar, isso não significará o fim da civilização. Significará o fim da morte, da dor e do sofrimento. Será a derrocada do Adversário. A humanidade terá vencido o jogo e teremos alcançado a paz mundial e a plenitude permanente, muito além de qualquer coisa que possamos atualmente conceber ou imaginar.

Então como aplicar os princípios da Kabbalah aprendidos até este ponto ao mundo como um todo?

período final do jogo

Eu nunca dei o inferno a ninguém. Apenas lhes digo a verdade e eles pensam que é o inferno.

– Harry S. Truman

De acordo com o *Zohar*, o ano de 5760 no calendário lunar marcou uma nova era, sem precedentes na história da humanidade. O *Zohar* descreve essa nova era com duas palavras: *Desgraçados* e *Abençoados*. O ano de 5760 corresponde ao ano de 2001 no calendário gregoriano.

Desgraçado é aquele que estiver presente nesse tempo e abençoada é a porção daquele que estiver presente E QUE TERÁ CONDIÇÕES de presenciar esse tempo. Desgraçado é aquele que estiver presente nesse tempo, porque quando o Sagrado, bendito seja Ele, vier nos visitar, Ele contemplará as ações de cada um e de todos e nenhuma pessoa justa será encontrada, conforme está escrito: “E eu olhei e não havia ninguém para ajudar.” (Isaías 63:5) E quantos infortúnios sobre infortúnios existirão.

Feliz é aquele que estiver presente, porque quem estiver presente nesse tempo e tiver Certeza merecerá a luz de alegria do Rei. Com relação a esse tempo, está escrito: “E os purificarei como se purifica a prata, e os provarei como se prova o ouro.” (Zacarias 13:9)

Zohar, Shemot 15: 96-97

Desgraçado refere-se a um tempo de grandes tumultos, terror e dor, afetando-nos tanto pessoalmente como globalmente. Através dessa era de tormento, o ego será erradicado de nossa natureza. Uma intensa pressão finalmente quebrará a determinação do Adversário, e enfim reconheceremos o valor e a sabedoria associados à Resistência

e à consciência. Tratar os demais com dignidade se tornará um requisito para nossa sobrevivência.

Esta é a quinta edição do livro *O Poder da Kabbalah*. Quando escrevi este livro, em 2001, incluí os exemplos de devastação que o *Zohar* predisse cairiam sobre nós. Hoje, em 2011, é devastador constatar a precisão dessas previsões kabalísticas.

De acordo com os kabalistas, durante esse tempo de desgraça, nosso sistema imunológico será atacado. Doenças, antigas e de variedades novas, nos atormentarão. No nível global, haverá guerras, atos de terrorismo, de destruição do meio ambiente, de degradação de nossa água potável, além de outras calamidades que afetarão toda a humanidade.

Ao passar por essas diversas tragédias pessoais e globais, acabaremos percebendo que os tesouros adquiridos através do ego são ilusórios e passageiros, e que seu preço é muito alto.

A humanidade irá finalmente se recompor quando o mundo a seu redor estiver tragicamente dilacerado. Perceberemos finalmente que o único inimigo existente é o Adversário e não um determinado ser humano ou uma determinada nação.

fim dos dias

Embora os relatos do *Zohar* pareçam estar se tornando realidade de forma bastante incomum, eu confesso que não sou muito amigo de profecias espirituais ou previsões. A verdade é que atualmente o mundo está passando por muito sofrimento. E vem passando por muita dor e sofrimento *ao longo de todas* as gerações. Mas o que realmente me empolga nas palavras do *Zohar* é que elas também nos dizem como parar todo esse sofrimento e como mudar nosso futuro para melhor. E isso nos leva à explicação do *Zohar* para o termo *Abençoados*.

os abençoados

“Abençoados” refere-se a um tempo de paz, tranquilidade, iluminação e plenitude eterna. Doença será uma coisa do passado. O caos não mais existirá. A alegria estará em todos os lugares. E, ao ter completado sua tarefa, o Anjo da Morte, o Adversário, se tornará o Anjo da Vida.

Exatamente o oposto de Desgraçados.

Qual é a mensagem então? Ambos os destinos podem existir simultaneamente? Sim. Ambos os destinos são opções para nós escolhermos, usando nosso livre-arbítrio.

Como controlar nosso destino? Como garantir que estejamos no universo dos Abençoados e não no universo dos Desgraçados?

O jogo vai acabar, de qualquer maneira. Alcançaremos o destino supremo da felicidade. Nosso livre-arbítrio é que decide *como* vamos chegar lá. Podemos remover o Pão da Vergonha através de sofrimento constante. Ou podemos atingir nosso propósito de superar o ego através da prática proativa e alcançar a plenitude por meio de nosso próprio esforço.

As circunstâncias de nossas vidas e as condições globais dependerão das ações individuais e coletivas da humanidade. O estado do mundo é meramente a soma total das interações de seus habitantes. Buracos negros no espaço, tornados, dias ensolarados, mares tranquilos, paz entre as nações, lugares disponíveis para estacionarmos nossos carros – tudo tem relação com as interações entre os seres humanos.

O *Zohar* ensina que a Terra é o centro do Universo e que nossas ações espirituais, reativas ou proativas, dirigem o Cosmos. Desde nossos mais queridos amigos até nossos piores inimigos, todos nós estamos conectados uns aos outros em um nível mais profundo da realidade.

Quando as ações intolerantes acumuladas dos seres humanos se tornam suficientemente numerosas, elas criam uma massa de negatividade que bloqueia a Luz que flui da Realidade dos 99 Por Cento para nosso Mundo do 1 Por Cento. É assim que nasce o caos. O simples e reativo ato de gritar com nosso amigo, de falar com desconsideração com nosso cônjuge ou de enganar alguém nos negócios faz a balança pender para o lado dos Desgraçados. Da mesma maneira, todo ato de Resistência faz com que *toda a existência* venha a pender para o lado dos Abençoados.

Agora sabemos que a violência no mundo não é aleatória. Doenças não são ocorrências ao acaso. Terrorismo não é a loucura mal-entendida. Terremotos não são atos de Deus. Todos os fenômenos negativos nascem da escuridão criada por nosso comportamento reativo coletivo. Conhecer e incorporar essa difícil verdade no interior de nosso ser não é fácil, mas é o *pré-requisito* para se efetuar mudança verdadeira.

Lembre-se do que aprendemos nos capítulos iniciais deste livro: A criação do mundo físico aconteceu quando nós, o conjunto das almas da humanidade, *rejeitamos* a infinita Luz de plenitude que nos havia sido originalmente concedida pelo Criador. Fizemos isso para ter a oportunidade de merecer e de criar plenitude através de nosso próprio esforço. Além disso, da mesma forma que um atleta precisa competir para dar sentido ao conceito de vitória, o Adversário foi criado para nos desafiar durante esse processo.

O Adversário empregará o tempo para atrasar a recompensa por nosso bom comportamento, de tal forma que acreditaremos erroneamente que ser bom não compensa. O Adversário empregará o fator tempo para atrasar o pagamento por nosso comportamento reativo, de tal forma que acreditaremos erroneamente que não há justiça verdadeira nesta vida.

Podemos agora utilizar a sabedoria e o *insight* que aprendemos para desmascarar essa ilusão e ver o quadro inteiro, não apenas algumas partes isoladas do todo. Cabe a nós escolher um desses

dois caminhos para que o resultado final seja a paz mundial eterna: a autoindulgência do viver egocentricamente ou a transformação espiritual, Desgraçados ou Abençoados.

De acordo com o *Zohar*, ambas as realidades existirão lado a lado no século XXI. As áreas cinzentas da vida desaparecerão. Uma linha será desenhada na areia. Aqueles que abraçam a transformação espiritual – saindo do comportamento reativo para o proativo – viverão em uma bolha de serenidade, embora o mundo a seu redor possa estar desabando em destroços e ruínas.

Essa é a promessa da Kabbalah.

A escolha é nossa. Sempre foi.

e, no final...

Tentar viver nossas vidas assumindo total responsabilidade pelo que acontece conosco é talvez a mais difícil de todas as tarefas. É muito mais fácil nos envolvermos com causas para tentar mudar o mundo que olharmos para dentro e tentarmos mudar a nós mesmos.

O Adversário estará lá, a cada passo da jornada, colocando tentações em nosso caminho. Vamos sentir que é muito melhor encontrar o que está errado nos outros que olhar no espelho e encontrar esses erros em nós mesmos. É muito mais fácil ser um ativista em guerra contra toda a corrupção existente por aí, no *mundo externo*, que ser um ativista que batalha para mudar todos aqueles impulsos egocêntricos escondidos em seu *mundo interno*.

Se há pobreza no mundo, isso significa que ainda temos uma medida de ganância em nossas próprias almas. Se assassinatos são cometidos em algum lugar do mundo, isso significa que ainda dizemos palavras ásperas quando perdemos a cabeça. Se há abuso e corrupção diante de nossos olhos, seja na TV ou em nossa vida pessoal, isso significa que – por mais puros, justos e bem intencionados que acreditemos ser – ainda existe uma parte de nós que gosta dos impulsos negativos de nosso ego.

O Adversário nos deixa cegos diante de nossas próprias falhas. Para nós é muito difícil detectá-las, quanto mais admitir sua existência. Assim, aqui está um conselho dos mestres que nos antecederam:

Não podemos mais continuar a nos considerar vítimas.

A partir deste ponto, precisamos aceitar a responsabilidade pelas coisas ruins que acontecem em nossas vidas. Temos que admitir que somos a causa. Precisamos perceber que somos apenas nós, em decorrência de nossas ações anteriores – estando ou não cientes disso –, que convidamos para entrar em nossas vidas situações e pessoas que iluminarão e farão vir à tona todos os traços negativos os quais viemos transformar neste mundo.

Essa percepção representa uma mudança profunda e drástica na consciência humana. Ela vai contra toda inclinação e tendência natural de nossa natureza. Significa que somos os criadores de todos os momentos caóticos ou abençoados de nossas vidas. Significa que reconhecemos a nós mesmos como a causa de nossa própria sorte ou infelicidade.

Lembre-se de que ser a causa é um dos principais atributos de ser proativo. E, como aprendemos ao longo deste livro, passarmos a ser proativos é o propósito supremo de nossa existência.

Quando transcendermos o poder do impulso, quando nos elevarmos acima da força arrebatadora do instinto animal, quando pararmos de apontar um dedo acusador para outra pessoa, e, em vez disso, fecharmos o punho e desfecharmos um impressionante golpe no verdadeiro Adversário no jogo da vida, estabeleceremos contato com a Realidade dos 99 Por Cento.

E então, ao invocar o infinito poder de Deus em nossa vida, nós nos conectaremos com uma emanção de Luz infinita, sem fim. E veremos que o impressionante poder de mudar tudo, de mudar qualquer coisa, se encontra na palma de nossas mãos.

as pessoas são espelhos

Imagine um espelho que refletisse todos os traços negativos de caráter que você possui, todos os instintos reativos que você veio a este mundo para transformar. Agora suponha que você estilhaçou esse espelho em mil pedacinhos e que cada um deles reflita um aspecto negativo de sua natureza e que você os espalhou por toda parte.

Sabe o quê? Todas as pessoas negativas em sua vida, todas as situações e obstáculos que você enfrenta ou testemunha nos noticiários, todas as coisas que você vê de errado nos outros são simplesmente partes daquele espelho. Cada fragmento representa um reflexo diferente de seu próprio caráter.

Quando você conserta uma parte específica de seu caráter, um fragmento de espelho refletirá essa transformação. Você começará a ver os aspectos positivos de outras pessoas. As situações começarão a mudar para melhor. As pessoas se tornarão mais agradáveis, se importarão mais com os outros, serão mais amorosas, mais autênticas. E alguns aspectos negativos do mundo externo mudarão de formas muito tangíveis.

Lembre-se de que tudo em sua vida está lá por uma única e exclusiva razão: oferecer-lhe a oportunidade de se transformar.

Transformação é a única maneira de efetuar mudança positiva tanto em sua vida como neste mundo. Pare de desperdiçar sua energia encontrando defeitos nos outros. Comece a transformação a partir de dentro de você. Comece a procurar situações desconfortáveis em sua vida e evite as rotas fáceis. A Luz será encontrada apenas nas tempestades e mares revoltos da vida. Por quê? Porque mares encrespados desencadeiam reações.

Certamente as coisas ficarão turbulentas por algum tempo. Você será sacudido de todos os lados. Mas se você permanecer confiante e

certo de que está sendo testado e não reagir, os mares se tornarão calmos rapidamente. E aí você irá conhecer o poder da Kabbalah. Você vivenciará a extraordinária Luz que vem tentando alcançá-lo e lhe dar tudo o que você sempre desejou desde o início dos tempos.

E assim chegamos ao Décimo Segundo Princípio da Kabbalah:

Princípio Doze:

Todos os Traços Negativos que Identificamos nos Outros São Simplesmente Reflexo de Nossos Próprios Traços Negativos. Apenas Mudando a Si Mesmo É que Você Pode Ver Mudança nos Outros.

no final das contas

Se estiver tendo dificuldade para se lembrar de todas as lições apresentadas neste livro, você vai achar confortador saber que a Kabbalah nos deu um pedacinho único de sabedoria que contém todos os outros princípios em seu interior. É um segredo mágico mais ou menos assim:

**“Ama o próximo como a ti mesmo.
Todo o resto é comentário.
Agora vai e estuda.”**

Perguntaram a Jesus: “Mestre, qual é o maior mandamento da lei?” E ele respondeu: “Amarás o Senhor teu Deus de todo o coração, de toda a tua alma e de toda a tua mente. Este é o primeiro e o maior mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás teu próximo como a ti mesmo. Nesses dois mandamentos se apoiam toda a lei e os profetas.”
(Mateus 22:36, Versão King James)

O Décimo Terceiro (e último) Princípio da Kabbalah deste livro é dotado de algo especial: ele contém todos os demais.

Princípio Treze:

**“Ama o Próximo como a Ti Mesmo. Todo o Resto É
Comentário. Agora Vai e Estuda.”**

Mais Livros que Podem Ajudá-lo a Trazer a Sabedoria da Kabbalah para sua Vida:

Os 72 Nomes de Deus

de Yehuda Berg



Os *72 Nomes de Deus* não são simplesmente “nomes”, mas uma tecnologia moderna que toca profundamente a alma humana e é o segredo para você se livrar da depressão, do estresse, da estagnação, da raiva e de muitos outros problemas emocionais e físicos. Os Nomes representam uma conexão à infinita corrente espiritual que flui pelo Universo. Ao usar essa fonte de poder da maneira certa, você consegue adquirir controle sobre sua vida e transformá-la para o melhor.

Tornando-se Como Deus

de Michael Berg



Aos 16 anos de idade, o estudioso da Kabbalah Michael Berg deu início à tarefa colossal de traduzir o *Zohar*, o texto principal da Kabbalah, do original em aramaico para a primeira versão completa em inglês. O *Zohar*, composto por 23 volumes, é uma compilação em que se encontra resumida praticamente toda a informação relativa ao Universo. Contudo, só agora sua sabedoria está começando a ser comprovada.

Durante os dez anos em que trabalhou no *Zohar*, Michael Berg descobriu o segredo, há muito esquecido, que a Humanidade procura há mais de cinco mil anos: como alcançar nosso destino final. *Tornar-se Como Deus* revela o método de transformação pelo qual as pessoas podem realmente se libertar do que se chama “natureza do ego” para alcançar a alegria total e uma vida duradoura.

Michael Berg desenvolve essa ideia revolucionária pela primeira vez na história, uma oportunidade que está sendo dada à Humanidade: uma oportunidade de Tornar-se Como Deus.

Deus Usa Batom: Kabbalah para Mulheres

de Karen Berg



Durante milhares de anos, as mulheres foram proibidas de estudar a Kabbalah, a antiga fonte de sabedoria que explica quem somos e qual é nosso propósito neste Universo. Karen Berg mudou isso. Ela abriu as portas do Kabbalah Centre a todos os que buscassem aprender, inclusive as mulheres.

Em *Deus Usa Batom*, Karen Berg compartilha a sabedoria da Kabbalah, especialmente como ela afeta as pessoas e seus relacionamentos. Karen revela qual é o lugar especial da mulher no Universo e por que as mulheres têm uma vantagem espiritual sobre os

homens. Ela explica como encontrar sua alma gêmea e seu propósito na vida e encoraja as pessoas a serem melhores seres humanos.

Kabbalah: O Poder de Mudar Tudo

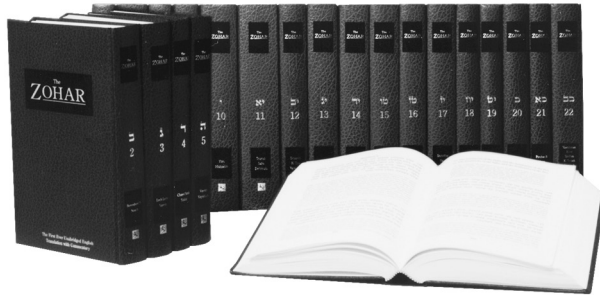
de Yehuda Berg



O Poder de Mudar Tudo é um manual progressivo para a vida diária para despertar a consciência e criar mudança pessoal e global. Yehuda Berg examina as áreas problemáticas da política, da religião, do meio ambiente e da economia, e demonstra como tudo, independentemente de quão desanimador seja, pode ser transformado através da mudança de nossa mente. Escrevendo de uma maneira inteligente, concisa e às vezes irreverente, Yehuda Berg insiste para que arquetemos com nossas responsabilidades, porque cada ação que fazemos no presente cria um

efeito quântico. Esse livro explica a verdade incômoda de que as mudanças globais são oportunidades para a mudança individual. Mude sua mente e mude nosso mundo.

○ Zohar



Composto há mais de dois mil anos, o *Zohar* é um conjunto de vinte e três livros, com comentários sobre assuntos bíblicos e espirituais na forma de conversas entre mestres espirituais. Mas descrever o *Zohar* apenas em termos físicos é um grande equívoco. Na verdade, o *Zohar* é uma poderosa ferramenta para alcançarmos os mais importantes propósitos em nossas vidas. Foi dado a toda a Humanidade pelo Criador, para nos trazer proteção e nos conectar com Sua Luz, com o objetivo final de realizar nosso direito de nascença de verdadeira transformação espiritual.

Mais de oitenta anos atrás, quando o Kabbalah Centre foi fundado, o *Zohar* havia virtualmente desaparecido do mundo. Poucas pessoas, de modo geral, tinham ouvido falar dele. Quem procurasse lê-lo em qualquer país, idioma ou custo, via-se diante de uma longa e infrutífera busca.

Hoje, tudo isso mudou. Através do trabalho do Kabbalah Centre e dos esforços editoriais de Michael Berg, o *Zohar* está sendo levado ao mundo, não apenas no aramaico original, mas também em inglês. A nova versão do *Zohar* em aramaico/inglês oferece tudo o que é necessário para uma conexão com esse texto sagrado em todos os níveis: o texto original em aramaico, para ser escaneado (ou seja, percorrido com nossos olhos, sem nos preocuparmos em entender o significado, apenas para nos conectarmos com seu poder), e a tradução para o inglês, com comentários claros, concisos, para estudo e aprendizado.

Luz Simples

de Karen Berg



Karen Berg vem dedicando sua vida a apresentar os ensinamentos da Kabbalah ao mundo e a expandir o papel das mulheres tanto dentro do campo da espiritualidade como no da comunidade global. É co-diretora e co-fundadora do The Kabbalah Centre International, a maior organização educacional e espiritual voltada ao ensino dessa antiga e atemporal sabedoria. Seu trabalho é marcado por um ardente e constante entusiasmo diante da possibilidade da Kabbalah ser utilizada como uma ferramenta prática, permitindo que as próprias pessoas melhorem a qualidade de

suas vidas. Luz Simples não é para ser lido de uma só vez, ou seguindo uma sequência determinada, embora isso também possa ser feito; é um livro para ser lido sempre que precisar de alimento para a mente e de uma fonte de inspiração.

NANO: Tecnologia da mente sobre a matéria

de Rav Berg



A Kabbalah explica como obter controle sobre o mundo físico, inclusive sobre nossa vida pessoal, no nível mais profundo da realidade. Ensina-nos a alcançar e estender a mente sobre a matéria e desenvolver a capacidade de criar plenitude, alegria e felicidade quando controlamos tudo no nível mais básico da existência. Assim, a Kabbalah antecede e prevê a tendência mais empolgante do atual desenvolvimento científico e tecnológico: a aplicação da nanotecnologia a todas as áreas da vida com a finalidade de criar resultados melhores, mais sólidos e eficientes.

Nesta sua mais recente e talvez mais brilhante obra, Rav Berg, um dos grandes kabalistas da nossa época, demonstra como a união entre a sabedoria da Kabbalah e o pensamento científico atual produzirão em um futuro próximo o fim do caos em nosso mundo.

As Regras Espirituais do Relacionamento

de Yehuda Berg

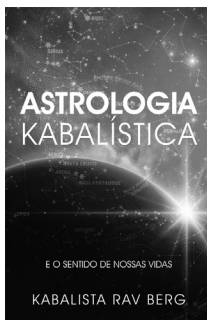


Este livro descreve os relacionamentos a partir de uma perspectiva kabalística e explica o que faz com que eles funcionem (ou não funcionem); revela que é a mulher quem possui o poder de determinar o resultado; e identifica as diferenças que fazem com que os homens e as mulheres pensem e ajam de maneira diferente. Embora não seja uma compilação de dicas de namoro, suas regras realmente funcionam. Elas tem que funcionar: São regras do universo. Os leitores aprendem o verdadeiro significado do termo “alma gêmea” São mais do que apenas regras de

compromisso; são regras para criar uma vida mais feliz, mais plena.

Astrologia Kabalística e o Sentido de Nossas Vidas

de Rav Berg

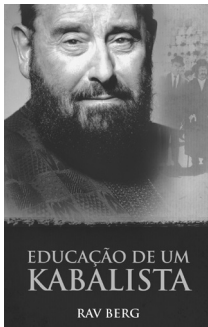


A Kabbalah oferece uma das mais antigas aplicações da astronomia e da astrologia conhecidas pela humanidade. Muito mais do que um livro de horóscopos, Astrologia Kabalística é uma ferramenta para o entendimento da natureza do indivíduo em seu nível mais profundo e a imediata colocação em prática do conhecimento no mundo real. O Rav Berg explica por que destino não é o mesmo que predestinação, ensinando que temos muitos futuros possíveis e podemos ser os donos do nosso destino. Astrologia Kabalística revela quais desafios enfrentamos em

encarnações anteriores e por que e como ainda precisamos superá-los.

Educação de um Kabalista

de Rav Berg

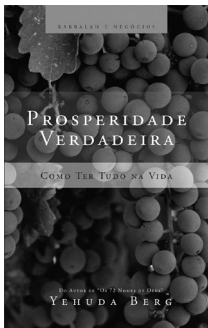


Tendo como cenário o Estado de Israel durante o turbulento período da Guerra dos Seis Dias, as poderosas lembranças de Rav Berg trazem à tona o desenvolvimento de seu relacionamento pessoal com o grande kabalista Rav Yehuda Brandwein.

Rav Brandwein encontrou em Rav Berg o homem e a alma dignos de dar continuidade à jornada espiritual dos grandes kabalistas. E em Educação de um kabalista, você também percorrerá a mesma jornada com Rav Berg a seu lado.

Prosperidade Verdadeira

de Yehuda Berg



O que a maioria das pessoas realmente deseja não é o sucesso, mas a plenitude verdadeira. Sentir-se transbordando de alegria, satisfação e prosperidade, sendo ao mesmo tempo merecedor de tudo isso. O dinheiro em si, até mesmo um navio cheio dele, não substitui essa plenitude. Claro, dinheiro é ótimo, mas a plenitude a qual me refiro aqui é o que eu chamo de Prosperidade Verdadeira.

A Prosperidade Verdadeira é um estado no qual temos tudo: todo o dinheiro que poderíamos desejar, mais o tempo para ser não só o treinador de uma pequena liga de futebol, mas também fotógrafo itinerante nas festas de aniversário de nossos filhos. Dirigimos uma empresa impulsionada por contínuo sucesso, mas também mantemos uma boa relação com as pessoas em nossa vida – amigos, funcionários, colegas e até mesmo a concorrência.

A Prosperidade Verdadeira é, na verdade, algo que cada um de nós neste mundo pode alcançar. E para alcançá-la, basta seguir as regras do Universo.

Idas e Vidas: Reencarnação e Nosso Propósito

de Karen Berg



Se vivêssemos com o total conhecimento da reencarnação ficaríamos profundamente cientes do significado de nossas ações e não nos sentiríamos mais como vítimas de um mundo caótico. A vida faria muito mais sentido, e seria infinitamente mais plena.

A reencarnação é a jornada da alma de volta à Luz, que se dá por meio de múltiplas encarnações. Em cada vida, nossa alma retorna ao mundo físico para corrigir um aspecto diferente. Em uma encarnação, uma alma pode precisar aprender a ser rica; na próxima, ela poderá ter de aprender a ser pobre. Pode precisar aprender sobre força ou fraqueza, raiva ou compaixão, beleza ou feiura. Não importa se éramos Cleópatra ou um soldado da infantaria, todos nós devemos estar conscientes das falhas que cometemos em vidas anteriores e dos estragos que devemos consertar para que, dessa vez, façamos a correção necessária.

Ler este livro pode ajudar as pessoas a entenderem que muitos dos desafios enfrentados nesta vida podem ter sua origem em uma vida passada. A Parte I discute a dinâmica da reencarnação – como e porque acontece. Na Parte II, os leitores descobrirão porque os desafios da vida são parte essencial da jornada de suas almas. Por fim, a Parte III demonstra como usar as ferramentas kabalísticas para identificar as lições de vidas passadas.

Ter consciência da jornada de nossa alma ajuda-nos a guiar nossas vidas e a dar valor a tudo que nos foi dado. Quando temos consciência da reencarnação, os erros que cometemos nesta vida não se mostram tão devastadores: nós desenvolvemos um nível de maturidade espiritual que nos permite perceber que tudo faz parte de um plano maior projetado para nos ajudar a mudar e crescer.

A morte não é o fim do jogo, apenas uma chance de jogar novamente.

O Kabbalah Centre

Ensinamos Kabbalah não como estudo acadêmico, mas como uma maneira de criarmos uma vida melhor e um mundo melhor.

Quem somos

O Kabbalah Centre é uma instituição sem fins lucrativos e que tem como objetivo tornar os ensinamentos da Kabbalah compreensíveis e relevantes no nosso cotidiano. Os professores do Kabbalah Centre oferecem aos alunos ferramentas espirituais, baseadas em princípios kabalísticos que os alunos podem se dedicar a usar e que os ajudarão a enfrentar os desafios do dia a dia de uma forma diferente, tornando assim sua vida melhor. O Kabbalah Centre foi fundado por Rav Yehuda Ashlag em 1922 e hoje abrange o mundo inteiro com instalações físicas em mais de 40 cidades e ampla presença na internet. Para mais informações visite www.kabbalahcentre.com.br.

O que ensinamos

Há cinco princípios fundamentais:

COMPARTILHAR: compartilhar é o propósito da vida e a única maneira de realmente recebermos plenitude. Quando compartilhamos, nos conectamos com a fonte de energia que a Kabbalah denomina Luz – a Infinita Fonte de Bondade, a Força Divina, o Criador. Ao compartilhar, podemos superar nosso ego – a força da negatividade.

ESTAR CONSCIENTE DO EGO E O EQUILÍBRIO DO EGO: O ego é uma voz interna que faz com que as pessoas sejam egoístas, de mente estreita, limitadas, viciadas, irresponsáveis, negativas, zangadas, cheias de ódio e causem mal aos outros. O ego é a fonte principal dos nossos problemas, porque nos permite acreditar que os outros estão separados de nós. É o oposto do compartilhar e da humildade. O ego tem também um lado positivo, pois nos motiva à ação. Cabe a cada pessoa escolher se irá agir apenas em próprio benefício ou também em benefício dos demais. É importante estar consciente da existência de nosso ego e equilibrar sua parte negativa e positiva.

EXISTÊNCIA DE LEIS ESPIRITUAIS: Há leis espirituais no universo que afetam a vida das pessoas. Uma delas é a Lei de Causa e Efeito: o que colocamos no mundo iremos receber de volta, colhemos o que plantamos.

SOMOS TODOS UM: Todo ser humano tem dentro de si a centelha do Criador, que liga cada um de nós a um único Todo. Esse entendimento nos coloca a par do preceito espiritual de que todo ser humano deve ser tratado com dignidade em qualquer ocasião e em qualquer circunstância. Individualmente, todos nós somos responsáveis pela guerra e a pobreza em todas as partes do mundo e uma pessoa não pode desfrutar plenitude verdadeira e duradoura enquanto outras pessoas sofrerem.

SAIR DE NOSSA ZONA DE CONFORTO PODE CRIAR MILAGRES: Sentir desconforto para poder ajudar os outros nos permite acessar uma dimensão espiritual que, ao final, traz Luz e positividade às nossas vidas.

Como ensinamos

CURSOS E AULAS

O Kabbalah Centre coloca seu foco diariamente em várias maneiras de ajudar os alunos a aprender os princípios centrais da Kabbalah: desenvolve cursos, aulas, palestras online, livros e materiais de áudio. Cursos e palestras online são fundamentais para alunos ao redor do mundo que querem estudar Kabbalah mas não possuem uma sede do Kabbalah Centre em sua comunidade.

SERVIÇOS E EVENTOS ESPIRITUAIS

O Kabbalah Centre organiza e oferece semanal e mensalmente uma variedade de eventos sobre espiritualidade onde os alunos podem participar de palestras, meditações e também fazer refeições juntos. Alguns eventos são transmitidos ao vivo pela internet. O Kabbalah Centre organiza retiros espirituais e tours a locais de energia que foram tocados pela presença de grandes kabalistas. Por exemplo, há tours em locais onde os kabalistas estudaram ou foram enterrados, ou onde antigos textos como o Zohar foram elaborados. Eventos internacionais oferecem aos alunos do mundo inteiro a oportunidade de estabelecer conexões com energias únicas e disponíveis durante certos períodos do ano. Nesses eventos os alunos se encontram, compartilham experiências e constroem amizades.

VOLUNTARIADO

De acordo com o espírito dos princípios kabalísticos que enfatizam o compartilhar, o Kabbalah Centre oferece um programa de voluntariado para que os alunos possam participar de iniciativas em projetos humanitários, incluindo o compartilhar da sabedoria da própria Kabbalah através de programas de mentores. A cada ano, centenas de estudantes voluntários organizam projetos que beneficiam suas comunidades, como alimentação para os sem-teto, limpeza de praias e visitas a pacientes em hospitais.

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

O Kabbalah Centre procura garantir que todo aluno receba suporte em seus estudos. Professores e mentores são parte da infraestrutura educacional disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Centenas de professores ao redor do mundo estão disponíveis aos alunos e também para criar programas de estudo para dar continuidade ao seu desenvolvimento. Esse estudo acontece pessoalmente, por telefone, em grupos de estudo, por meio de palestras na internet e até mesmo por meio de estudo dirigido ao aluno em formato de áudio ou pela internet.

MENTORADO

O programa de mentores do Kabbalah Centre oferece a todo novo aluno um mentor que irá ajudá-lo a compreender melhor os princípios e ensinamentos kabalísticos. Os mentores são experientes alunos de Kabbalah interessados em dar suporte a novos alunos.

PUBLICAÇÕES

Anualmente, o Kabbalah Centre traduz e publica alguns dos mais desafiadores textos kabalísticos para estudiosos em nível avançado, incluindo o Zohar, Os Escritos do Ari e As Dez Emanações Luminosas com Comentários. Baseados nessas fontes, o Kabbalah Centre publica anualmente, em mais de 30 idiomas, livros elaborados especialmente para iniciantes e para alunos de nível intermediário e os distribui ao redor do mundo.

PROJETO ZOHAR

O *Zohar*, principal texto da sabedoria kabalística, é um comentário a respeito de questões bíblicas e espirituais, composto e compilado há mais de dois mil anos, sendo considerado como uma fonte de Luz. Os kabalistas acreditam que quando levado a áreas de escuridão e turbulência, o *Zohar* pode criar mudança e causar melhorias. O Projeto *Zohar* do Kabbalah Centre compartilha o *Zohar* em

30 países, distribuindo gratuitamente exemplares a organizações e indivíduos, em reconhecimento aos serviços por eles prestados à comunidade, e também a áreas em situação de perigo. Desde 2007, mais de 400.000 exemplares do *Zohar* foram doados a hospitais, embaixadas, locais de culto religioso, universidades, organizações sem fins lucrativos, serviços de atendimento de emergência, zonas de guerra, locais devastados por desastres naturais, soldados, pilotos, funcionários públicos, profissionais da área médica, pessoas envolvidas com ajuda humanitária, entre outros.

Sede no Brasil:

São Paulo

Alameda Itu, 1.561 – Jardim Paulista São Paulo, SP – 01421-005

Tel.: 11 3061-2307 – 11 9746-1846 E-mail:

kcsaopaulo@kabbalah.com

Estude de qualquer lugar do mundo: Kabbalah on line e apoio ao aluno

e você tem condições de acesso a uma sede física do Kabbalah Centre ou não, devido a limitações de tempo ou localização, oferecemos outras oportunidades de participação na Comunidade do Kabbalah Centre. São 3 passos simples para começar a estudar Kabbalah de qualquer lugar que você esteja:

1) Siga nossa página no Facebook ou Instagram: vídeos gratuitos diários, insights e inspirações, além de informações periódicas sobre eventos e promoções.

Instagram: [instagram.com/kabbalah_brasil](https://www.instagram.com/kabbalah_brasil)

Facebook: [facebook.com/KabbalahCentre](https://www.facebook.com/KabbalahCentre)

2) Visite nosso site: www.kabbalahcentre.com.br para se inscrever em nossos cursos presenciais. No mesmo site também oferecemos blogs, boletins informativos, sabedoria semanal, loja virtual, aulas online e muito mais.

Para cursos, seminários, eventos e palestras online, visite: kconline.com.br, aproveite os 12 dias gratuitos para ter acesso a dezenas de seminários, abordando os mais diversos temas sobre a kabbalah.

3) Quer aprofundar-se na Sabedoria da Kabbalah?

Comece estudando de forma on line o Curso “O Poder da Kabbalah 1”

Este curso é uma introdução à Kabbalah, com insights práticos para o dia a dia. Muitas respostas para as perguntas mais intrigantes sobre a vida são colocadas de um jeito bem simples para que, de fato, você tenha mais controle sobre sua vida.

Todos os cursos e seminários são gravados e disponibilizados no nosso site: kconline.com.br Então, não importando onde você esteja, poderá acessar o Portal e fazer um bom proveito da sabedoria.

Também criamos grupos de estudos em diversas cidades brasileiras, além de oferecermos ao aluno a oportunidade de entrar em contato com um mentor, individualmente.

Para ter acesso a tudo isso entre em contato conosco

www.kabbalahcentre.com.br

Tel.: 0800 7723272

E-mail:

kcbrasil@kabbalah.com

suporte@kabbalahcentre.com.br

Facebook: www.facebook.com/KabbalahCentreBr

Twitter: [kabbalah_brasil](https://twitter.com/kabbalah_brasil)

Se você tem conhecimento da língua inglesa pode também checar os contatos do Kabbalah Centre International

www.kabbalah.com

E-mail: kcare@kabbalah.com