



IAN MECLER

Autor de *A força – o poder dos anjos da Cabala*

CABALA, MEDITAÇÃO E CURA

*Guia de orações,
práticas e rituais*

מהesh

סאל

ללו

ההע

ענדר

בנצל



מולם

כורק

DADOS DE ODINRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [eLivros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O [eLivros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [eLivros](#).

Como posso contribuir?

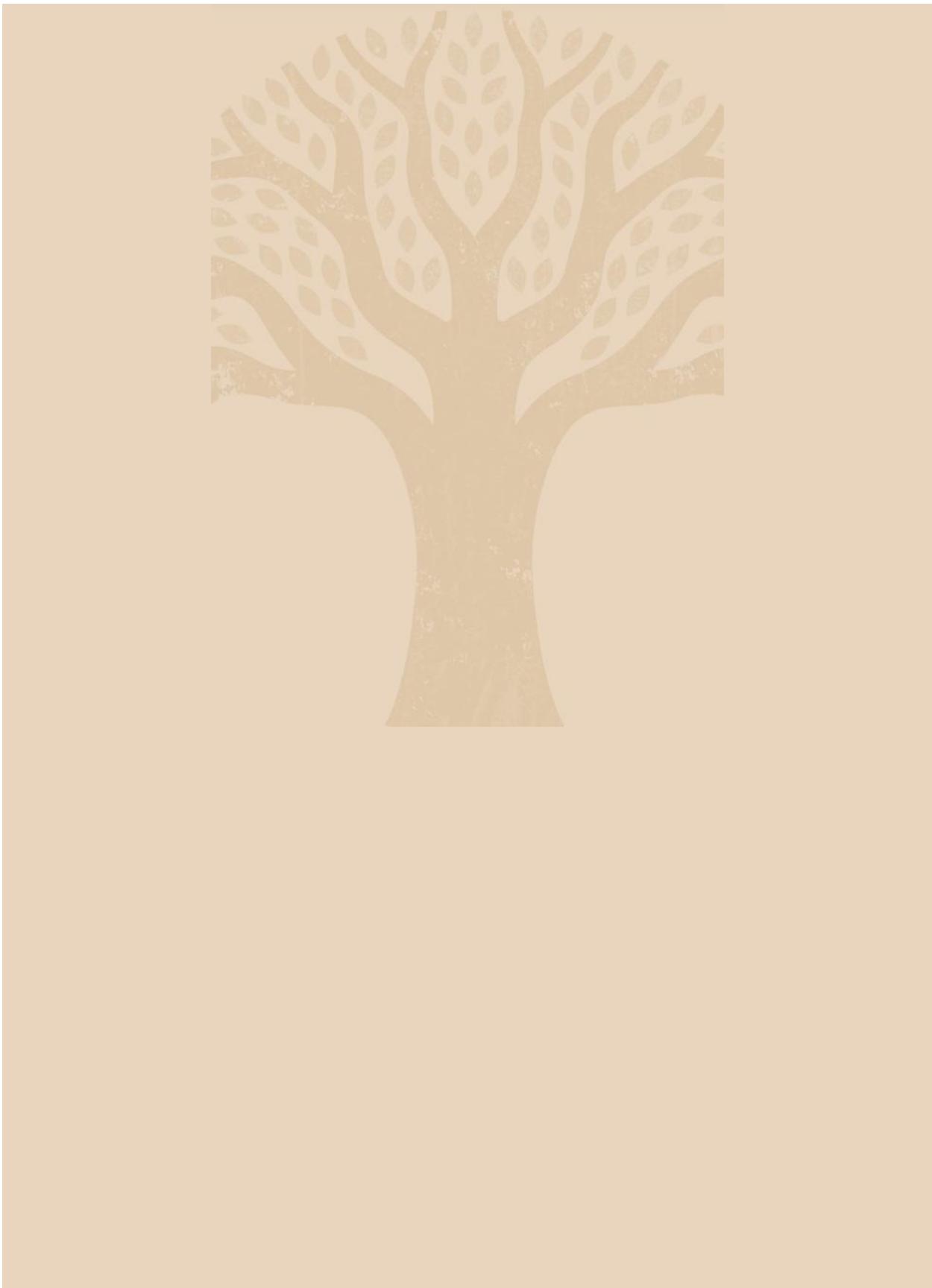
Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar [Envie um livro](#) ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, [faça uma doação aqui](#) :)

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

eLivros.love

Converted by [ePubtoPDF](#)



IAN MECLER

CABALA, MEDITAÇÃO E CURA

*Guia de orações,
práticas e rituais*

1^a edição

E D I T O R A R E C O R D
RIO DE JANEIRO • SÃO PAULO
2017

Copyright © Ian Mecler, 2017

Capa e projeto gráfico de miolo
Miriam Lerner | Equatorium Design

Imagens de capa
© Johnwoodcock/iStock; © Nadezhda Kharitonova/Shutterstock.

Imagens de miolo
© Kris Leov/Shutterstock: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; © Johnwoodcock/iStock: 1; © Oleh Markov/Shutterstock: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; © Shutterstock: 1; © ChameleonsEye/Shutterstock, 1; © Mordechai Meiri/Shutterstock, 1; © Moussa81/iStock, 1.

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

M435c

Mecler, Ian

Cabala, meditação e cura [recurso eletrônico] / Ian Mecler. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Record, 2017.
recurso digital

Formato: epub
Requisitos do sistema: adobe digital editions
Modo de acesso: world wide web
ISBN: 978-85-01-11107-4 (recurso eletrônico)

1. Cabala. 2. Meditação. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

17-41661 CDD: 296.16
CDU: 296.65

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Direitos desta edição adquiridos pela
EDITORAR RECORD
Rua Argentina, 171 – 20921-380 – Rio de Janeiro, RJ – Tel.: (21) 2585-2000.

Seja um leitor preferencial Record.
Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor:
mdireto@record.com.br ou (21) 2585-2002.

ISBN: 978-85-01-11107-4



Produzido no Brasil
2017

Dedico este guia a todos os membros do Portal da Cabala.
Um abençoadão guia de orações, meditações, rituais e cura, para praticarmos
e lembrarmos sempre em nome da Luz!

IAN MECLER

Agradecimento especial a Edinei Há Levi, que colaborou muito nas primeiras versões deste livro e
para todos os rituais on-line do Portal da Cabala. E a Divaldo Há Ruach, pela ajuda nos guias
anteriores a este nascimento.



SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS

INTRODUÇÃO

GUIA DE ORAÇÕES

GUIA DE SALMOS (TEHILIM)

GUIA DE MEDITAÇÕES

GUIA DE BÊNÇÃOS

CURA PELAS ÁGUAS (KODESH MAIM)

ANEXOS

I. RITUAL DE SHABAT

II. GUIA DE ROSH CHODESH E ROSH HÁ SHANÁ

III. YOM KIPUR

AGRADECIMENTOS

À minha família, inspiração para este e todos os demais trabalhos da minha vida, em especial: Elizabeth, Davi, Jordana, Abrahão (*in memoriam*), Rosinha, Kátia, Nair, Edir e Luiza Brito.

Aos mestres espirituais Rav Coah, Rav Nerruniá e Rav Meir, pela sabedoria e conhecimento transmitidos, de forma profunda e afetuosa. Aos leitores, que com seus testemunhos de transformação trazem motivação para a realização de novos livros.

À editora Record, que com sua competência permite que ideias se transformem em realidade, em especial à Andreia Amaral, parceira em todos os livros de minha autoria.

Aos meus alunos presenciais e on-line, pela confiança e amor muito inspiradores. Cito abaixo os que tiveram participação neste guia, principalmente pelo uso em meditações e orações diárias.

Abraham e Silvana Zagury • Adriana Tajtelbaum • Adriano e Flavia Catita • Augusto Catita • Alessandra Forma • Alessandra Cabral • Alice Goulart • Amanda Tinoco • Amauri e Cristiane Sanches • Ana Beatriz dos Santos • Ana Carolina Vilela • Ana Claudia Faria • Ana Lucia Guerra • Ana Luiza Castillo Cordova • Ana Paula e Natan Mecler • Ana Paula Barbulho • Ana Mara e Marco Antonio Francisco • Andir Vieira • André Bertrand e Paula Pessoa • Andrea Ferrer • Andreia Alves Rossi • Anna Maria das Neves • Arturo Leyton • Ayrton A. Corazza Pedro • Caio Augusto Villela • Carla Bellino • Carla Regina Laurentis • Carlos e Flavia Doellinger • Carolina Campos Oliveira • Catia Taiza • Clara Inês A.V. Villamil • Claudia Garcia Duarte • Claudia Quadros • Claudia Volpato • Cleusa Bechelani • Cleusa Maria de Souza • Cristiana Mega Quintella • Cristine Ferraciú • Cristiane Beyruti • Daniela de M. Farah • Daniela Queiroz • Daniela Castellani • Daniela Maalouf • Daisy Rocha de Mello • David Osowiec • Debora Azevedo • Denise Esper de Freitas • Diva Vaccari • Divaldo Rodriguez Costa • Edinei Mario Pinto de Castro • Edith de Oliveira Azevedo • Eduardo Araujo • Elizabete Cristina Baltazar • Elizângela M. Oliveira • Elizabeth Forgath • Eloize Paixão Massa • Eloane e Roberto Stryger • Elza M. Lawson Dupre • Emilio Antonio Farah Neto • Eny Fausto (*in memoriam*) • Erika Scheiner • Esther Karmiol • Eveline Monte-Mor • Evelyn Kelman • Ezra Adesse • Ethel K. Schwarz • Evelin Ruth Kubbanni • Fabiola Costa • Fabiola Pacifico Seabra •

Fabiana Paixão Rodrigues • Fabiola Rafael de Araujo • Fernanda R. Barbosa • Fernando Jose Lopes da Silva • Fernando Chaves Zago • Flavia Spinola • Francisca Soares da Silva • Gabriela Novaes Arantes • Gregorio Augusto Osowiec • Gustavo Leão • Helena Rego (*in memoriam*) • Hanna Wasnsztok • Henrique Uzuelli Bacellar • Ingrid Cox • Isabel Regina X. de Abreu • Isabel Borba • Isabel Cristina Lima • Isabel Muniz • Ivan Pessoa • Jaime Eduardo Simão • Jairo Wagner • Jane Terra • Janese Maria Dacal Mendes • Janete Guelfi • Jaqueline Rocha Diniz • Jayme Bulcão e Milene del Nero • Jefferson Cacemiro • Jocimeiry Teodoro • Jose M. Elarrat (*in memoriam*) • Jose Mourão • Josele Correa de Andrades • Jacqueline Rocha Diniz • Karla Kitamura • Karina Villar • Leila Scaf Rodrigues • Leonardo Lerback • Leila Nemes Borgarelli • Leslie Berzakein • Leopoldo de Souza Ferreira • Lilian Ferrari • Lorena P. de Castro • Luanda Souza • Lucia Helena Castro • Lucia Helena Amaral • Lucia Pires • Luiza Leivas (*in memoriam*) • Luciana Panzetti Moliterno • Luis Fernando B. Herlinger • Luiz Alberto e Maria Silvia Moraes • Luiz Fernando Vezzoni • Luciana Guimarães • Lydia Helena S. V. C. Barros • Magno Martins • Manoel Rogerio de Andrade • Marcel Wajnsztok • Marcia Couto Gagliardi • Mara Lavans • Marcelo de F. Grande • Marcelo Ruiz Escanuela • Marcia L. F. Liberalli • Marcia Rosa • Marcio Augusto Camara • Marcos Oliveira • Maria Aparecida Guedes • Maria Amelia Lima • Maria Bernadete S. Lima • Maria Cecilia F. Loureiro • Maria Cecilia Palermo • Maria Cristina Lemmi Sales • Maria de Lourdes Laviola • Maria de Fatima Cardoso • Maria do Carmo Altieri • Maria Emilia Mendes • Maria Eugênia G. Pereira • Maria Helena Peres • Maria Fernanda Tambosi • Maria Helena Gayotto • Maria Isabel Giusti • Maria Luiza Bassi • Maria Lucia Mota • Maria Saeko Motizuki • Maria José Martins • Mariana Moll • Marilda Araujo Nunes • Marineia Nazaré Duarte • Mauricio Vaccari • Max e Ana Paula Cahen • Mel Roschini • Miriam Santos Pereira • Monica Lange • Monica Macedo dos Reis • Monica Paiva • Michelle Bensussan • Michelle Camargo • Nadia Osowiec • Naide Farias Vilella • Nelson Drucker • Noeme Nascimento Silva • Odete Ximenes • Odmir Daniel Cobo • Olga Waisman • Oscar R. Schwitzer • Patricia Balech • Patricia da Silva Porto • Patricia de Jorge • Paula Marcella S. V. Machado • Paulo Cesar Benzi • Paulo Guarelho • Paulo Roberto Silva • Priscila Bria (*in memoriam*) • Rafael Martins • Rafaela Peluzia Guedes • Regina Lucia Falcão Reis • Regina Brauer • Renata Arakaki • Renata Corazza Pedro • Renata Rivetti • Renata Panzutto • Renata Teixeira • Renato Guerra Moreiras • Ricardo Cunha • Rita Regina dos Reis • Roberta Kelab • Rodolfo Moraes • Rodrigo Portugal Guimaraes • Rodrigo Sant'Anna Alvarez • Rosemary Pereira Dantas • Roberta Hassad • Ruth N. Szpiro • Sandra Solange M. Alv • Sergio Frug • Simone Elisa • Silvia Magalhães Correa • Silvia Vieira • Simone Jeane Ladwing • Sofia Kampel • Sonia Sender • Stephanie Knox S. V. Nunes • Suely Donato de Aguiar • Suely Szwarcman • Suely Moraes • Susana Spanjer Gerford • Tania Donati • Tania Gomes • Tania Reinoso Vieira • Tatiana e Georgia Valerio • Terezinha N. G. Ribeiro • Thais Talita Soares • Thereza Hermány • Therezinha Souto • Thiago Yuri Pessini • Valeria Kampel • Valeria Modolo • Vania Regina de Oliveira • Vera Lucia Rolin Freitas • Victor Felix Stefanelli • Vivian Perl • Wagner Lima Feitosa • Wanda Vezzoni • Wesley Gomes • Yara Maria Rago • Yoda Guimarães Jr. • Yoda Hossana • Yoda José Aquilino • Yoda José Raimundo • Yoda Luma Souza • Yoda Roque Fogaça • Yoda Marcelo e Flavia Orgler • Yoda Renata Lobo.

INTRODUÇÃO

Aqui nasce um novo e impactante guia de conexão e cura. Ele foi todo construído a partir das obras de nossos mestres, de abençoada memória, trazendo a nós orações, meditações, rituais e práticas de cura. O guia foi criado após doze anos de práticas e refinamentos sucessivos por um grupo que se dedica com afinco na direção do despertar.

Entretanto, cabe lembrar que, para que este guia possa surtir efeito, é necessário o receptor de cura. Este é um ponto fundamental: não adianta conhecermos as ferramentas se não criarmos esse receptor. É na percepção de que sintonizamos todo e qualquer acontecimento em nossa vida que se encontra a base de todo o trabalho cabalístico. Nessa direção, precisamos trabalhar nosso receptor e abrir espaço para receber toda a Luz que está disponível para nós.

Precisamos também criar uma atmosfera favorável, que pode ser construída a partir de outras orações, meditações, mantras de anjos e, sempre, boas ações. Quando recitamos um salmo, fazemos uma meditação, preparamos uma água santificada, nos tornamos instrumentos de cura.

Por isso, devemos denotar especial atenção ao aprendizado em si, mas também ao desenvolvimento e correção de nosso caráter. Para obter reais benefícios com o estudo da espiritualidade, nos é exigida uma nova postura em relação à vida, pois, como diziam os antigos mestres, experimentar essas conexões sem um compromisso ético é o mesmo que voar sem asas.

Nas páginas a seguir você terá à disposição um autêntico manual de iluminação, composto por ferramentas cabalísticas muito recomendadas para abrir o receptor de cura. Experimente fazer essas conexões não como um “cliente” que procura a Deus como um fornecedor, mas como um filho muito amado em busca de proteção e orientação do pai.

Este contato vai lhe trazer transformações muito positivas. Quanto maiores a dedicação e alegria que você injetar neste processo, maiores serão

as bênçãos!

Shalom!!!

Ian Mecler

10 de Adar de 5777

8 de março de 2017

GUIA DE ORAÇÕES

Contato com o Criador através da força da palavra e a
submissão ao Sagrado



GUIA REDUZIDO DE ORAÇÕES

Deus criou este mundo para nos testar e através de seus testes podemos nos aprimorar. Por isso, precisamos usar as provações como oportunidades. Muitos reagem às dificuldades da vida dizendo: “Mas por que isto tinha que acontecer logo comigo?” ou “O que eu fiz para merecer algo assim?”.

Fugir dos obstáculos, entretanto, nunca é a solução, porque você só se fortalece quando luta com um adversário forte. Quem não tem dificuldades não cresce. Você percebe que cada prova funciona como uma etapa cumprida em direção ao despertar da consciência? Cada uma delas é uma oportunidade para revelarmos nossa Luz interior.

Para mantermos o cajado em pé e jamais esmorecer, contamos com a força das orações. Se você se lembrar que é um filho de Deus, isso lhe ajudará a criar uma fortaleza espiritual a sua volta. Mantendo-se focado no propósito maior, você descobrirá de onde vem a sua força.

Esta sequência de orações pode ser feita no início da manhã, preferencialmente no meio da tarde e/ou à noite, antes de dormir. Fazemos todas estas orações de pé, com os pés juntos.

Experimente recitar as orações a seguir, concentrando-se em levar Luz a todas as almas do nosso mundo. Faça isto lembrando que o personagem escolhido para libertar a humanidade não é um homem, mas um estado de consciência, que pode ser atingido por você, agora.

ORAÇÃO DE AGRADECIMENTO

Agradeço por este novo dia, pelos pequenos e grandes dons que colocaste em nosso caminho a cada instante desta jornada. Agradeço pela luz, pelo alimento, pela água, pelo trabalho, por este teto, pela beleza de tuas criaturas, pelo milagre da vida, pela inocência das crianças, pelo gesto amigo, pelo amor que nos sustenta e protege.

Agradeço pela surpresa de tua presença em cada ser, pelo teu perdão que nos faz crescer e pela alegria de ser útil, servindo à humanidade e aos que nos cercam.

Que no dia de hoje possamos nos tornar melhores.

Abençoe, Senhor, o nosso dia, os nossos corpos, os nossos familiares e amigos.

PAI CELESTIAL

(Adaptado do original em Aramaico)

Pai Celestial que emana vida, Santificado seja o vosso nome,
Que a vossa luz nos ilumine o caminho,
Seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu.
Dá-nos sabedoria para nossas necessidades de cada dia,
Perdoai as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido,
Não nos deixeis cair em tentação. Livrai-nos de todo o mal,
Pois teu é o reino, o poder e a glória, para sempre!

BÊNÇÃO DA TORÁ



Adonai, nosso Deus e Deus de nossos ancestrais, torna os ensinamentos da Tua Torá agradáveis em nossa boca; e que nós, nossos filhos e todos os seus filhos que trabalham em nome do bem sejam conheedores da Tua presença

e estudantes de Tua santificada sabedoria. Bendito és Tu, Adonai, que ensina a Torá e a Cabala aos mestres do caminho.

**BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU
MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU
BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU,
AL DIVREI TORÁ. AMEN!**

O ato de recitar palavras sagradas e se comunicar diretamente com o criador possui um imenso poder purificador. Os sete versos de Ana Becoach evocam a força da criação. Uma oração abençoada, com 42 palavras mágicas, que abrem caminho para transcendermos o mundo físico e nos reconectarmos à semente original da criação.

Atenção: Ao ler ‘CH’ pronuncie sempre como RR. Ex: Chalá=Ralá

ORAÇÃO ANA BECOACH					
TSERURA	TATIR	YEMINCHÁ	GUEDLAT	BEKOACH	ANA
NORÁ	TAHAREINU	SAGVEINU	AMECHA	RINAT	KABEL
SHOMREM	KEVAVAT	YICHUDECHÁ	DORSHEI	GIBOR	NA
GOMLEM	TAMID	TSIDKATECHÁ	RACHAMEI	TAHAREM	BARCHEM
ADATECHA	NAHEL	TUVCHA	BEROV	KADOSH	CHASSIN
KEDUSHATECHÁ	ZOCHREI	PENEI	LEAMECHA	GEE	YACHID
TA ' ALUMOT	YODEA	TSAKATEINU	USHMÁ	KABEL	SHAVATEINU
EM SILENCIO - VAED OLAM LE MALCHUTO KEVOD SHEM BARUCH					

SALMO 121 – PROTEÇÃO

Um cântico para ascensão. Ergo meus olhos para o alto de onde virá meu auxílio. Meu socorro vem do Eterno, o Criador dos céus e da terra. Ele não permitirá que resvale teu pé, pois jamais se omite Aquele que te guarda. Nosso guardião jamais descuida, jamais dorme. Deus é Tua proteção. Como uma sombra, te acompanha à Sua Destra. De dia não te molestará o sol, nem

sofrerás de noite sob o brilho da lua. O Eterno te guardará de todo mal; Ele preservará tua alma. Estarás sob Sua proteção ao saíres e ao voltares, desde agora e para todo o sempre. Amém!

SALMO 112 – INTEGRIDADE

Aleluia! Louvado seja o Eterno! Bem-aventurado é o homem que teme o Eterno e que se dedica a cumprir seus preceitos. Poderosa na terra será sua semente, uma geração de honestos abençoada. Fartura haverá em sua casa, e sua generosidade permanece para sempre. Brilha na escuridão uma luz para os íntegros, pois ele é misericordioso e justo. Bem haverá ao homem que tem compaixão e que auxilia a quem precisa, e que seus negócios conduz com justiça. Nunca será abalado. Será sempre lembrado como justo. Não recuará com o rumor negativo, pois seu coração firmemente confia no Eterno. Ele está seguro e sem temor, e assistirá o fracasso de seus inimigos. Ele distribui aos necessitados, firme em sua bondade, e com glória será exaltado. O transgressor ao ver se revoltará e inutilmente rangerá seus dentes, pois perecerá em sua ambição. Amém!

SALMO 23

Um Cântico de Davi.
O Senhor é meu pastor, nada me faltará.
Em campinas luxuriantes Ele me deposita, ao lado de águas tranquilas Ele me conduz. Ele restaura a minha alma.
Ele me conduz sobre trilhas de justiça, em consideração ao Seu Nome.
Embora eu caminhe no vale das sombras da morte, não temerei nenhum mal, pois Tu estás comigo.
Teu bordão e Teu cajado me confortam.
Tu preparas uma mesa diante de mim em plena vista dos meus atormentadores.
Tu ungiste minha cabeça com óleo; minha taça transborda.
Que apenas bondade e benevolência me persigam todos os dias da minha vida. E eu habitarei na Casa do Senhor para todo o sempre. Amém!

ORAÇÕES PESSOAIS

Momento para falar diretamente com o Criador. Depois, um sorriso de alegria pela oportunidade da vida e por fazer parte de um grupo que se dedica a praticar o bem.

GUIA COMPLETO DE ORAÇÃO E CURA

Fazemos todas estas orações de pé, com os pés juntos. Preferencialmente coloque o Talit antes de iniciar, utilizando a seguinte bênção:

**BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU
MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU
BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU,
AL MITZVA TSITSIT**

LOUVOR

Exaltemos Ihavehá, Deus criador de tudo que existe. Todas as formas pertencem a Ti. Sua existência não é limitada pelo tempo, Tua unidade é inigualável, infinita. Nada pode ser comparado à Sua Santidade. Existias antes de todo o início. Bendito seja o Seu Nome, louvado para sempre. Amém.

ORAÇÃO PAI CELESTIAL

Pai Celestial que emana a vida, santificado seja o teu nome, que a tua luz nos ilumine o caminho, seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu. Dá-nos sabedoria para nossas necessidades de cada dia, perdoai as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, não nos deixeis cair em tentação. Livrai-nos de todo o mal, pois teu é o reino, o poder e a glória, para sempre. Amém!

Adaptado do original em aramaico

ORAÇÃO DA REALIZAÇÃO

Agradeço por este novo dia, pelos pequenos e grandes dons que colocaste em nosso caminho a cada instante desta jornada. Agradeço por descobrir que dar e receber são na verdade uma mesma coisa.

Agradeço até mesmo pelas dificuldades do caminho, porque sei que por trás de cada obstáculo há grande luz a ser revelada.

Que Deus me ajude a ampliar minha visão e a perceber que minha realidade é fruto do foco dos meus pensamentos. Assim, poderei lembrar que vejo o mundo e as pessoas não como elas são, mas como eu sou.

É minha decisão, a partir de agora, colocar o foco naquilo que é construtivo, e para tal me determino a plantar as mais positivas sementes.

Peço força para desenvolver a virtude do desapego, para que possa lembrar que nada de material nos restará quando deixarmos este mundo físico.

É com humildade que abandono agora minhas expectativas, porque sei que meu poder é ilusório. A força que guia minha vida vem de um lugar único e maravilhoso e muito acima do meu controle. Guiado por essa força, jamais desistirei daquilo em que realmente acredito, da minha missão de levar luz ao mundo e aos que me cercam. Amém!

BÊNÇÃO DA TORÁ



Adonai, nosso Deus e Deus de nossos ancestrais, torna os ensinamentos da Tua Torá agradáveis em nossa boca; e que nós, nossos filhos e todos os seus filhos que trabalham em nome do bem sejam conhecedores da Tua presença

e estudantes de Tua santificada sabedoria. Bendito és Tu, Adonai, que ensina a Torá e a Cabala aos mestres do caminho.

**BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU
MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU
BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU,
AL DIVREI TORÁ. AMEN!**

O ato de recitar palavras sagradas e se comunicar diretamente com o criador possui um imenso poder purificador. Os sete versos de Ana Becoach evocam a força da criação. Uma oração abençoada, com 42 palavras mágicas, que abrem caminho para transcendermos o mundo físico e nos reconectarmos à semente original da criação.

ORAÇÃO ANA BECOACH					
TSERURA	TATIR	YEMINCHÁ	GUEDLAT	BEKOACH	ANA
NORÁ	TAHAREINU	SAGVEINU	AMECHA	RINAT	KABEL
SHOMREM	KEVAVAT	YICHUDECHÁ	DORSHEI	GIBOR	NA
GOMLEM	TAMID	TSIDKATECHÁ	RACHAMEI	TAHAREM	BARCHEM
ADATECHA	NAHEL	TUVCHA	BEROV	KADOSH	CHASSIN
KEDUSHATECHÁ	ZOCHREI	PENEI	LEAMECHA	GEE	YACHID
TA' ALUMOT	YODEA	TSAKATEINU	USHMÁ	KABEL	SHAVATEINU
EM SILENCIO - VAED OLAM LE MALCHUTO KEVOD SHEM BARUCH					

ORAÇÃO SHEMÁ YISRAEL

Proclamamos nossa unicidade com o Criador e nos dirigimos à Terra Prometida, dimensão que traz sentido à nossa existência. Com a mão direita sobre os olhos recitamos:

SHEMÁ YISRAEL, ADONAI ELOHÊINU, ADONAI E-CHA-D.



SALMO 121

Shir lamaalot, essa enai el haharim, meáyin iavo ezri.

Um cântico para ascensão. Ergo meus olhos para o alto de onde virá meu auxílio

Ezri meim Hássem, osse shamáyim vaárets.

Al yiten lamot raglêcha, al ianum shomerêcha.

Meu socorro vem do Eterno, o Criador dos céus e da terra. Ele não permitirá que resvale teu pé, pois jamais se omite Aquele te guarda.

Hine lo ianum velo yishan, shomer Yisrael. Hássem shomerêcha, Hássem tsilechá al iad ieminêcha.

O Guardião do nosso povo jamais descuida, jamais dorme. Deus é Tua proteção. Como uma sombra te acompanha à Tua Destra.

Iomam hashémesh lo iakêca, veiarêach balaila.

De dia não te molestará o sol, nem sofrerás de noite sob o brilho da lua.

Hássem yishmorchá micol ra, yishmor et nafshêcha.

O Eterno te guardará de todo o mal; Ele preservará tua alma.

Hássem yishmor tsetechá uvoêcha, meata veaad olam.

Estarás sob Sua proteção ao saíres e ao voltares, desde agora e para todo o sempre. Amém!

SALMO 112

Aleluia! Louvado seja o Eterno! Bem-aventurado é o homem que teme o Eterno e que se dedica a cumprir seus preceitos. Poderosa na terra será sua semente, uma geração de honestos abençoada. Fartura haverá em sua casa, e sua generosidade permanece para sempre. Brilha na escuridão uma luz para os íntegros, pois ele é misericordioso e justo. Bem haverá ao homem que tem compaixão e que auxilia a quem precisa, e que seus negócios conduz com justiça. Nunca será abalado; será sempre lembrado como justo. Não recuará com o rumor negativo, pois seu coração firmemente confia no Eterno. Ele está seguro e sem temor, e assistirá ao fracasso de seus inimigos. Ele distribui aos necessitados, firme em sua bondade, e com glória será exaltado. Ao ver, o transgressor se revoltará e inutilmente rangerá seus dentes, pois perecerá em sua ambição. Amém!

SALMO 23

Um Cântico de Davi.

O Senhor é meu pastor, nada me faltará.

Em campinas luxuriantes Ele me deposita, ao lado de águas tranquilas Ele me conduz. Ele restaura a minha alma.

Ele me conduz sobre trilhas de justiça, em consideração ao Seu Nome.

Embora eu caminhe no vale das sombras da morte, não temerei nenhum mal, pois Tu estás comigo.

Teu bordão e Teu cajado me confortam.

Tu preparas uma mesa diante de mim em plena vista dos meus atormentadores.

Tu ungiste minha cabeça com óleo; minha taça transborda.

Que apenas bondade e benevolência me persigam todos os dias da minha vida. E eu habitarei na Casa do Senhor para todo o sempre. Amém!

ANJOS DE CURA

Aqui fazemos conexão com 3 poderosos anjos cabalísticos de cura. Meditamos neles em sequência, um após o outro. Para cada um deles,

devemos nos conectar com:

LETRAS – A simples visualização das letras sagradas do anjo traz muita luz à sua vida. As letras do alfabeto hebraico atuam como antenas que liberam a mesma energia invisível da criação.

VOCALIZAÇÃO – A vocalização relacionada ao anjo potencializa ainda mais a conexão e deve ser feita neste exercício 3 vezes para cada anjo, entoadas como se faz com um mantra.

SALMO – Os salmos de Davi emanam uma força que vai muito além das palavras aparentes. Você deve recitar em voz alta o versículo do salmo relacionado a cada anjo. Lembre-se que a palavra tem poder de criar realidade.

A SAÚDE

The image shows the Hebrew word "MECHASH" (מְחַשׁ) in a bold, black, serif font. Each letter has a small crown-like symbol above it, indicating its sacred nature.

MECHASH

Salmo 34,5: “Busquei o Eterno e Ele me respondeu, e de todos os meus temores me livrou.”

A BÊNÇAO DA CURA

The image shows the Hebrew word "MENÁK" (מְנָךְ) in a bold, black, serif font. The first letter has a small crown-like symbol above it.

MENÁK

Salmo 38, 22: “Não me abandones, ó Eterno, meu Deus! Não te afastes de mim.”

A IMORTALIDADE

The image shows the Hebrew word "MIRIM" (מִרִים) in a bold, black, serif font. The first letter has a small crown-like symbol above it.

MÔÔM

Salmo 116,7: “Volta a ter sossego, alma minha, pois o Eterno para contigo foi Bondoso.”

BÊNÇÂO REFUÁ-CURA

Cura-nos, Eterno, e seremos curados; socorre-nos e seremos socorridos, pois que Tu és nossa mão protetora. Restaura nossa saúde e concede-nos cura a todas as nossas feridas, pois tu és Deus, rei misericordioso que cura. Bendito sejas Tu, Eterno, que curas os enfermos. BARUCH ATÁ ADONAI, ROFÊ CHOLÊ AMO ISRAEL.

**BARUCH ATÁ ADONAI, ROFÊ
CHOLÊ AMO YISRAEL.
AMEN!**



EL NÁ REFÁ NÁ LA

לָהּ נָא רְפָא נָא אֶל

LA NÁ REFÁ NÁ EL

ORAÇÃO DO PERDÃO

Eu perdoou a todo aquele que me magoou ou que me fez mal, ao meu corpo, à minha honra e a tudo que possuo; tanto sem querer como premeditadamente, com palavras ou com ações; enfim, peço que nenhum ser humano seja castigado por minha causa. Da mesma forma, peço perdão

a todos aqueles que magoei ou a quem tenha feito algum mal; ao Criador por toda luz desperdiçada nos momentos em que me esqueci que sou sua imagem e semelhança e que minha maior missão é a de levar luz ao mundo. Seja o Eterno, nosso Deus, conosco, como foi com os nossos pais.

KADISH

Lembramos de amigos e antepassados que deixaram esta dimensão, e como suas palavras e gestos de carinho sempre estarão conosco.

YITCADÁL VEYITCADÁSH SHEMÊ RABÁ. AMEN.

**BEALMÁ DE VERÁ CHIR'UTE VEIAMLICH MALCHUTÊ
VEIATZMACH PURCANÊ VICARÊV MESHICHE. AMEN.**

**BECHAIECHÓN UVEIOMECHÓN UVECHAIÊ DECHOL
BEIT ISRAEL, BAAGALÁ UVIZMÁN CARÍV EIMRÚ. AMEN.**

**IEHÊ SHEMÊ RABÁ MEVARÁCH LEALÁM ULEALMÊ ALMAIÁ. YITBARÁCH, VEYISHTABÁCH, VEYITPAÁR,
VEYITROMAM, VEYITNASSÊ, VEYIT'ADAR VEYIT'ALÊ, VEYIT'ALAL, SHEMÊ DECUDSHÁ BRICHU. AMEN.**

**LEÊLA MIN COL BIRCHATÁ SHIRATÁ TUSHBECHATÁ VENECHEMATÁ
DAAMIRÁN BEALMÁ VEIMRU. AMEN.**

**TITCABAL TZEOLETON UVAUTEON DECHOL BEIT ISRAEL
CODAM AVUÓN DI VISHMAIÁ, VEIMRU AMEN.**

**IEHÊ SHELAMÁ RABÁ MIN SHEMAIÁ VECHAYIM TOVIM ALEINU VEAL COL ISRAEL, VEIMRU AMEN. OSSÊ
SHALOM BIM'ROMAV, HU IAASSÊ SHALOM
ALEINU VEAL CÓL ISRAEL, VEIMRU AMEN.**

Exaltado e Santificado seja o Seu grande Nome (Amém), no mundo que Ele criou por Sua vontade. Queira ele estabelecer Seu Reino e determinar o ressurgimento da Sua redenção e apressar a Era do Mashiach (Amém). No decurso da vossa vida, nos vossos dias e no decurso da vida de toda nossa Casa, prontamente e em tempo próximo; e dizei AMÉM. Seja o Seu grande Nome Bendito eternamente e para todo o sempre; Seja Bendito, louvado, glorificado, exaltado, engrandecido, honrado, elevado e excelentemente adorado o Nome do Sagrado, Bendito seja Ele (AMÉM), acima de todas as

bênçãos, hinos, louvores e consolações que possam ser proferidos no mundo; e dizei Amém. Que as orações e súplicas de toda a Casa de nosso povo sejam aceitas pelo Seu Pai que está nos céus; e dizei Amém. Que haja uma paz abundante emanada do céu, e vida boa para nós e para todo nosso povo; e dizei Amém. Aquele que firma a paz nas alturas, com sua misericórdia, conceda a paz sobre nós e sobre todo Seu povo; e dizei AMÉM.

ORAÇÃO DE PROTEÇÃO

Adonai, Rei do Universo, guia-nos no caminho dos justos. Orienta os nossos passos em direção aos caminhos que devemos trilhar. Confirma as nossas alianças com o teu nome Santificado. Mantenha o nosso equilíbrio, leva a iluminação e revela bênçãos aos que transmitem Tua mensagem. Decreta a Era do Mashiach. Proteja todas as congregações que trabalham pela paz e afasta de nós os inimigos, Adonai. Afasta o anjo da morte, afasta a dúvida, afasta o sofrimento e a guerra. Adonai, recupera nossa alma e reconstrói nosso reino. Envia um anjo de proteção a todos que trabalham em Teu nome e leva paz aos nossos lares e empreendimentos. Aquele que firma sua paz nas alturas estará no descanso do Eterno. Amém.

ORAÇÃO PARA SUPERAR DIFICULDADES

Eterno, tenha piedade de nós. Que sejamos bons para todos. Que jamais a maldade penetre nosso coração! Aproxima-nos de Ti, para que possamos estar em conexão com os verdadeiros justos e com a Tua presença, com confiança total e duradoura.

Purifica nossos olhos das cascas. Santifica-nos, purifica-nos, lava-nos dos excessos, da luxúria e da vaidade. Salve-nos de nossos inimigos, de ideias

doentias. Protege-nos, ajuda-nos, pois nos entregamos inteiramente a Ti, Adonai.

Cura-nos com águas puras, purificando-nos, Eterno, nosso Deus e Deus de nossos ancestrais! Que toda cura seja operada em Teu nome e louvor. Amém!

BÊNÇÃO SHALOM – AMOR, ALEGRIA E PAZ

Faze recair sobre nós bênçãos de vida, amor, graça e misericórdia. Abençoá-nos com a luz da Tua presença. Que seja agradável a Ti abençoar-nos em todos os tempos e lugares, com as bênçãos da Tua paz. Shalom.

**SIM SHALOM TOVÁ UVERACHÁ, CHAYIM
CHÉN VACHÉSSED VERACHAMIM, ALÊNU
VEAL COL YISRAEL AMÊCHA**

Inclina-se para a esquerda
OSSE SHALOM

Inclina-se para a direita
BIMROMAV HU IASSE SHALOM

Inclina-se para a frente
ALENU VE AL COL ISRAEL VEIMRÚ AMEN!

CONEXÃO PARA PROTEÇÃO E LEMBRANÇA

Encerram-se as orações fazendo-se um Tsedaká (doação para necessitados). Aproveite este momento para dar um sorriso de alegria pela oportunidade da vida e por fazer parte de um grupo que se dedica a praticar o bem.



ORAÇÃO AO ACORDAR PELA MANHÃ

O momento em que acordamos é muito importante. É onde se planta a semente de todo aquele dia. É importante, portanto, que possamos nesse momento fazer uma conexão para lembrarmos que somos seres sagrados, provenientes de um mundo espiritual. Antes de levantarmos da cama, fazemos:

**ETERNO, SOU GRATO A TI POR TER RESTAURADO
DENTRO DE MIM MINHA ALMA COM MISERICÓRDIA.
ASSIM ME ENTREGO À SUA PRESENÇA**

Assim que levantamos da cama efetuamos a lavagem ritual das mãos.

A LAVAGEM RITUAL DAS MÃOS

A lavagem ritual das mãos deve ser feita diariamente ao acordar, antes das refeições e também ao se chegar em casa. É uma conexão especial que tem o poder de equilibrar os pilares de nossa árvore da vida. Deve ser feita preferencialmente com a utilização de um recipiente que tenha duas alças. Primeiramente enche-se o recipiente de água. A mão esquerda molha a mão direita com uma pequena quantidade de água. A mão direita molha a mão esquerda em seguida. Esta operação deve ser feita por três vezes. Ao final, deve-se recitar:

**BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU
MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU
BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU,
AL NETILAT YADÁIM**

Tradução adaptada: Bendito é o eterno, rei do universo, que nos santifica em suas conexões com a lavagem ritual das mãos.



ORAÇÃO PARA ANTES DE DORMIR

ORAÇÃO PESSOAL

Finalmente podemos fazer algumas orações pessoais e agradecer pela grande oportunidade que é a vida. Neste momento respire suavemente, direcionando o ar que entra e sai para seu abdômen e sinta como se dissolvendo qualquer sentimento de raiva que possa ter surgido durante o dia.

Elimine também de você todo e qualquer rancor que venha guardando de seja lá quem for. Lembre-se de que a justiça sempre se faz, e não cabe a nós determinar os julgamentos para cada ser humano.

ORAÇÃO DO PERDÃO

Eu perdoou a todo aquele que me magoou ou que me fez mal, ao meu corpo, à minha honra e a tudo que possuo; tanto sem querer como premeditadamente, com palavras ou com ações; enfim, peço que nenhum ser humano seja castigado por minha causa. Da mesma forma, peço perdão a todos aqueles que magoei ou a quem tenha feito algum mal; ao Criador por toda luz desperdiçada nos momentos em que me esqueci que sou sua imagem e semelhança e que minha maior missão é a de levar luz ao mundo. Seja o Eterno, nosso Deus, conosco, como foi com os nossos pais.

AGRADECIMENTO

Agradeço pela oportunidade de um novo dia de vida. Agradeço pela alegria de servir aos meus familiares, amigos e a todos que nos cercam. Que amanhã eu possa me tornar melhor. Quero, antes de adormecer, doar e

abençoar a quem me magoou neste dia. Abençoe, Senhor, o nosso descanso, os nossos corpos, os nossos familiares e amigos.

GUIA DE SALMOS TEHILIM

Os salmos são como fórmulas mágicas, ferramentas preciosas nas mãos do buscador espiritual



SALMOS

Compostos de palavras de poder, os salmos trazem imensa força de cura para a nossa vida. Foram escritos por um homem que jamais fugiu da luta e que se tornou um mestre na transformação da sombra em Luz. Davi foi o único a se atrever a duelar com o gigante Golias. E não foi pela força física que ele se saiu vencedor, mas sim devido à sua astúcia e submissão à Luz divina. O segredo desta força está no livro de salmos por ele recebido.

Há milênios eles são conhecidos por trazer um caminho para a bênção e o milagre. Mas atenção: para serem realmente eficazes, os salmos precisam ser recitados de forma correta, com um real entendimento do processo. Os salmos são fórmulas espirituais, concebidas na forma de cânticos, e que possuem um raro poder de acessar as esferas elevadas da existência. Portanto, ao ler um salmo direcione sua energia para os aspectos que necessitam de atenção.

Faça a evocação dos salmos em um lugar adequado, sem interrupções. Seja na sua casa, de frente para o mar, dentro de uma floresta, o mais importante é que se estabeleça uma real conexão com o sagrado. Para isso, acalme a mente e faça alguns minutos de silêncio, antes de recitá-los.

Para ser ativado, o salmo precisa ser lido em voz alta. É como se estivéssemos, de fato, conversando com o criador naquele momento. Antes das evocações, é importante que você faça a ativação da intenção pela qual aqueles salmos serão lidos. Ao final, procure agradecer pela graça concedida, independentemente de ela já ter lhe sido agraciada ou não.

SALMO 23 – PROTEÇÃO PESSOAL

Um Cântico de Davi. O Senhor é meu pastor, nada me faltará. Em campinas luxuriantes Ele me deposita, ao lado de águas tranquilas Ele me conduz. Ele restaura a minha alma. Ele me conduz sobre trilhas de justiça, em consideração ao Seu Nome. Embora eu caminhe no vale das sombras da morte, não temerei nenhum mal, pois Tu estás comigo. Teu bordão e Teu

cajado me confortam. Tu preparas uma mesa diante de mim em plena vista dos meus atormentadores. Tu ungiste minha cabeça com óleo; minha taça transborda. Que apenas bondade e benevolência me persigam todos os dias da minha vida. E eu habitarei na Casa do Senhor para todo o sempre. Amém!

SALMO 24 – CONEXÃO COM OS JUSTOS

Salmo de Davi. Ao Eterno pertence a sua plenitude, o mundo e aqueles que nele habitam. Ele a fundou sobre os mares, e a firmou sobre os rios. Quem subirá ao monte do Eterno? Quem estará no seu santo lugar?

Aquele que é limpo de mãos e puro de coração, que não entrega a sua alma à vaidade nem jura enganosamente, este receberá bônçãos, justa recompensa do Deus de sua salvação.

Esta é a geração daqueles que a Ele buscam, daqueles que buscam a Tua face, ó Deus de Jacó. Selá. Erguei portas, as vossas cabeças; levantai-vos, ó entradas eternas, e entrará o Rei da Glória.

Quem é este Rei da Glória? O Eterno forte e poderoso, Deus poderoso na luta. Erguei portas, as vossas cabeças, levantai-vos, ó entradas eternas, e entrará o Rei da Glória.

Quem é esse Rei da Glória? O Eterno dos Exércitos, ele é o Rei da Glória. Selá.

SALMO 27 – CONFIANÇA NO PROPÓSITO – MÊS DE ELUL

De Davi. O Senhor é minha luz e minha salvação, a quem eu temerei? O Senhor é a fonte da força da minha vida, de quem terei medo? Quando malfeitores se aproximam para devorar minha carne, meus atormentadores e meus adversários, contra mim, são eles que tropeçam e caem. Mesmo que um exército me cercasse, meu coração não temeria. Mesmo que a guerra se erguesse contra mim, nisso eu confio. Uma coisa pedi ao Senhor, que procurarei: que eu habite na Casa do Senhor todos os dias de minha vida, para contemplar o prazer do Senhor e meditar em Seu Santuário. Sem dúvida, pois Ele me guardará em Seu Abrigo no dia da aflição. No esconderijo de Sua Tenda, Ele me erguerá sobre uma rocha. Agora minha cabeça está elevada acima dos meus inimigos em volta de mim. Eu oferecerei em Sua Tenda oferendas de júbilo. Eu cantarei e entoarei louvor ao Senhor. Ouve, Senhor, minha voz quando chamo, favorece-me e responde-me. Por Tua inspiração, meu coração disse: “Procura Minha Presença.” Tua Presença, Senhor, eu procuro. Não escondas Tua Presença de mim, não rejeites Teu servo em ira. Tu tens sido meu Auxiliador. Não me abandones, não me desampares, ó Deus de minha salvação. Mesmo que meu pai e minha mãe tenham me desamparado, o Senhor me acolherá. Instrui-me, Senhor, em Teu caminho e conduze-me na trilha da integridade por causa dos meus atentos adversários. Não me entregues aos desejos de meus atormentadores. Pois eis que apareceu contra mim falso testemunho que inspira violência. Não tivesse eu acreditado na contemplação da bondade do Senhor na terra da vida. Confia no Senhor, fortalece-te, e Ele te dará coragem; e confia no Senhor. Amém!

SALMO 30 – CURA FÍSICA

Salmo e cântico na dedicação da casa de Davi. Te exaltarei ó Eterno, pois Tu me reergueste e não deixaste que meus inimigos se divertissem sobre mim. Eterno, meu Deus, a Ti clamei por socorro, e Tu me curaste. Eterno, tiraste-me da sepultura; prestes a descer à cova, devolvendo-me à vida. Cantem louvores ao Eterno, vocês, os seus fiéis; deem graças ao seu santo nome. Porque sua ira é passageira, mas o seu favor dura toda a vida. O choro pode persistir uma noite, mas de manhã irrompe a alegria. Quando me senti seguro, disse: jamais serei abalado! Eterno, com o Teu favor, deste-me firmeza como uma montanha, mas quando escondeste a Tua face, fiquei perturbado. A Ti, Senhor, clamei, ao Eterno supliquei misericórdia: se eu descer à cova, que vantagem haverá? Acaso o pó Te louvará? Proclamará a Tua verdade? Ouve, Eterno, e tem misericórdia de mim; Eterno, sê o meu auxílio. Mudaste o meu pranto em dança, minhas vestes de lamento em vestes de alegria, para que o meu coração cante louvores a Ti e não se cale. Ó Eterno, meu Deus, Te darei graças para sempre. Amém!

SALMO 47 – AMOR A DEUS

Para o condutor, pelos filhos de Corach, um salmo. Batam palmas de alegria, todas as nações! Cantem louvores a Deus. Pois o Eterno, o altíssimo, temível, Ele é o grande Rei sobre a terra. Subjuga e nos dá força para vencer os povos. Ele escolheu nossa herança para nós, a glória de Yacob, que Ele ama, Sela. Deus ascende através do toque de teruá, do som do shofar. Cantem louvores ao Eterno, cantem louvores ao nosso rei, louvem a Deus com canções, pois Ele é Rei sobre toda a terra. O Eterno está sentado em seu santo trono. Os nobres das nações juntaram-se à nação do Deus de Abrahão, pois todo o poder deste mundo pertence a Deus. Ele é muitíssimo exaltado. Amém!

SALMO 50 – LUA NOVA E RECOMEÇO

Um salmo, por Assaf. Ó Todo-Poderoso, nosso Deus falou e convocou toda a terra, do levante ao poente. De Tsion, a beleza perfeita, ele apareceu. Que venha o nosso Deus e não se cale; um fogo devorador o precede, ao seu redor esbraveja a tempestade. Ele convoca os céus acima e a terra para julgar o seu povo. Juntem-se a Mim, meus devotos, que fizeram uma aliança comigo através de sacrifícios. Então os céus proclamaram sua retidão, pois o Eterno é o juiz. Escuta bem meu povo e eu falarei, ó Israel, e Eu prestarei testemunho. Eu sou o Eterno, teu Deus, Não te reprovarei pela falta de teus sacrifícios, pois tuas oferendas trazes a cada dia. Não requisito novilhos de teus cerrados nem cabritos de teus rebanhos. Pois Meu é todo animal da floresta, o gado que vagueia sobre os montes. Conheço cada ave das montanhas, e cada criatura que rasteja pelos campos. Se Eu tivesse fome, não te contaria, pois a Mim pertence o universo e tudo que há nele. Necessito comer a carne dos novilhos ou o sangue dos cabritos? Oferece antes um sacrifício de agradecimento e cumpre teus votos para com o altíssimo. Clama por mim no dia da aflição, eu te libertarei e tu me honrarás. Mas, para os ímpios, diz o Eterno: “Para que recitas minhas leis e tens em teus lábios as palavras da minha aliança?” Tu que abominas qualquer disciplina e renegas minhas palavras. Ao encontrar um ladrão, a ele te associas e por companhia busca os adúlteros. Tua boca dedicaste ao mal e tua língua à falsidade. Assim que sentas, contra teu irmão tu falas, contra o filho de tua mãe espalhas desonra. Assim agiste e poderei Eu ficar calado? Pensaste que Eu fosse como tu?

Mas sabes que não. Censurar-te-ei e abertamente te julgarei. Compreende bem que tu esqueceste do Eterno para que Eu não te destrua sem que possas te salvar. Aquele que traz oferendas de agradecimento honra a Mim; e aquele que procura sempre melhorar o seu caminho, a este mostrarei a redenção divina. Amém!

SALMO 67 – VISÃO DA ERA DO MASHIACH FÍSICA

Ao mestre do canto, sobre instrumentos de cordas, um salmo, um cântico. Que o Eterno nos conceda Sua graça e nos abençoe, e que faça sobre nós resplandecer Seu rosto, para que na terra seja conhecido Seu caminho, e entre todas as nações, Sua salvação. Ergam-Te graças todos os povos. Que todos eles cantem em Teu louvor. Alegrem-se e rejubilem todas as nações, porque com equidade as julgarás, e pelo caminho reto as conduzirás. Ergam-Te graças todos os povos. Que todos eles cantem em Teu louvor. Possa então a terra produzir em abundância seus frutos; possa o Eterno, nosso Deus, nos abençoar. Sim, possa Ele nos abençoar e ser reverenciado e temido até os confins da terra. Amém!

SALMO 91 – LIMPEZA ESPIRITUAL

Aquele que habita na morada do Altíssimo, em sua sombra descansará. Direi do Senhor: Ele é o meu Deus, o meu refúgio, a minha fortaleza, onde deposito minha confiança. Ele te livrará do laço da armadilha, da peste devastadora. Ele te cobrirá com as suas penas, e sob suas asas encontrará abrigo; a sua verdade será o seu escudo. Não temas o terror da noite nem a seta que voa de dia, nem a peste que anda na escuridão, nem o destruidor que assola ao meio-dia. Podem cair mil ao seu lado e dez mil à tua direita, mas tu não serás atingido. Somente teus olhos contemplarão e verão a recompensa dos ímpios. Pois disseste: “Adonai é o meu refúgio. E no Altíssimo fizeste tua morada. Nenhum mal te sucederá nem praga alguma chegará a tua tenda. Pois ele designará seus anjos para guardarem todos os seus caminhos. Te sustentarão nas mãos, para que não tropeces com o teu pé em qualquer pedra. Sem perigo pisarás o leão e a cobra, o filho do leão e a serpente. Porque ele me deseja, eu o livrarei; fortificar-lhe-ei porque conheces meu nome. Ele me invocará, e eu lhe responderei; Eu estou com ele na aflição; dela o retirarei, e honrarei. Fartá-lo-ei com vida longa, e o farei ver meu poder salvador.

SALMO 92 – SHABAT

Como é bom celebrar Adonai, entoar Teu nome, supremo. Relatar pela manhã Tua bondade, e à noite Tua fidelidade. Ao alaúde, à harpa e ao murmúrio da lira junto as minhas palavras. Sim, Tu me regozijas, Adonai, por Tua obra; o feito de Tuas mãos. Adonai, como são grandes Teus feitos e profundos Teus pensamentos! O homem estúpido não o penetra, o tolo não entende que todos os obreiros da fraude crescem como erva, para serem exterminados para sempre. Tu, altaneiro, em perenidade, Adonai! Pois Teus inimigos, Adonai; sim, Teus inimigos perderão; todos os obreiros da fraude se dispersarão. Exaltas minha verdadeira força como a de um antílope. Estou repleto de óleo luxuriante. Meu olho observa os que me fixam;

meu ouvido ouve os que se erguem contra mim, os malfeitos. O justo crescerá como uma palmeira; como o cedro do Líbano. Plantados na casa de Adonai, eles florescerão. Nos átrios de nosso Elohim eles prosperam na senescência, repletos de seiva e viço produzirão frutos para relatar o quanto reto és Adonai. Minha rocha, com pureza e justiça! Amém!

SALMO 112 – INTEGRIDADE

Aleluia! Louvado seja o Eterno! Bem-aventurado é o homem que teme o Eterno e que se dedica a cumprir seus preceitos. Poderosa na terra será sua semente, uma geração de honestos abençoados. Fartura haverá em sua casa, e sua generosidade permanece para sempre. Brilha na escuridão uma luz para os íntegros, pois Ele é misericordioso e justo. Bem haverá ao homem que tem compaixão e que auxilia a quem precisa, e que seus negócios conduz com justiça. Nunca será abalado. Será sempre lembrado como justo. Não recuará com o rumor negativo, pois seu coração firmemente confia no Eterno. Ele está seguro e sem temor, e assistirá ao fracasso de seus inimigos. Ele distribui aos necessitados, firme em sua bondade e com glória será exaltado. O transgressor ao ver se revoltará e inutilmente rangerá seus dentes, pois perecerá em sua ambição. Amém!

SALMO 113 – FERTILIDADE

Aleluia! Louvem Adonai, ó servos de Adonai, louvem o Seu nome! Seja bendito o nome de Adonai, desde agora e para sempre! Do nascente ao poente, seja louvado o nome de Adonai! Acima de todas as nações está o nome de Adonai e acima dos céus está a Sua glória. Quem é como Adonai, nosso Deus, que reina em Seu trono nas alturas, mas se inclina para contemplar o que acontece nos céus e na terra? Ele ergue do pó o necessitado, o ergue do lixo, para fazê-lo sentar com príncipes, com os príncipes do seu povo. Ele transforma a mulher estéril em uma dona de casa, em uma alegre mãe de filhos. Aleluia!

SALMO 121 – PROTEÇÃO

Um cântico para ascensão. Ergo meus olhos para o alto de onde virá meu auxílio. Meu socorro vem do Eterno, o Criador dos céus e da terra. Ele não permitirá que resvalde teu pé, pois jamais se omite aquele que te guarda. Nossa guardião jamais descuida, jamais dorme. Deus é tua proteção. Como uma sombra, te acompanha à Sua Destra. De dia não te molestará o sol, nem sofrerás de noite sob o brilho da lua. O Eterno te guardará de todo mal; Ele preservará tua alma. Estarás sob Sua proteção ao saíres e ao voltares, desde agora e para todo o sempre. Amém!

GUIA DE MEDITAÇÕES

Permutações e Estado de Bitul



MEDITAÇÕES

A meditação é a ferramenta que pode cessar o grande tráfego, o barulho incessante, para que a paz e o silêncio voltem a reinar. E o primeiro passo para o ser meditativo é a quebra da identificação com a mente. Quando você se conscientiza de que é algo além da sua mente, então recupera um estado original, a paz que aproxima do criador.

Mas para não ficar como o erudito, que Sabe, mas não vivencia, precisamos de algo útil, para usar diante da tristeza e da alegria e que ajude a entender nossa participação na existência. Uma ferramenta preciosa chamada meditação.

A prática de meditação cabalista penetra em um local único, inatingível pela via intelectual, e que possibilita a realização de uma das coisas mais difíceis na vida de um homem: sua real transformação.

As meditações a seguir surgiram há milhares de anos, reveladas a seletos homens místicos, altamente desenvolvidos espiritualmente, abrindo portas e a visão espiritual para aqueles que trilham o caminho da autorrealização.

Procure, se preparar para essas práticas, sempre, antes de iniciá-las, limpando a mente com alguns minutos de silêncio e elevando a vibração. O caminho que nos conecta ao Eterno é magnífico e abençoado.

MEDITAÇÃO ABULAFIANA

Permutações e Estado de Bitul

Abulafia foi um incrível e revolucionário mestre da Cabala. De uma antirracionalidade notável para sua época, ele desenvolveu uma série de manuais de permutação de letras hebraicas, base de seu trabalho. Combinando e permutando as letras hebraicas, os discípulos de Abulafia experimentavam profundas experiências místicas, intensos estados de transe.

A meditação a seguir segue estes princípios, passando por diversos estágios que envolvem respiração, visualização de letras sagradas, vocalizações de mantras, silêncio, ampliando significativamente nossa consciência e visão espiritual.

INÍCIO – ABERTURA E PROTEÇÃO

O ato de recitar palavras sagradas e se comunicar diretamente com o criador possui um imenso poder purificador. Os sete versos de Ana Becoach evocam a força da criação. Uma oração abençoada, com 42 palavras mágicas, que abrem caminho para transcendermos o mundo físico e nos reconectarmos à semente original da criação.

ORAÇÃO ANA BECOACH

TSERURA	TATIR	YEMINCHÁ	GUEDLAT	BEKOACH	ANA
NORÁ	TAHAREINU	SAGVEINU	AMECHA	RINAT	KABEL
SHOMREM	KEVAVAT	YICHUDECHÁ	DORSHEI	GIBOR	NA
GOMLEM	TAMID	TSIDKATECHÁ	RACHAMEI	TAHAREM	BARCHEM
ADATECHA	NAHEL	TUVCHA	BEROV	KADOSH	CHASSIN
KEDUSHATECHÁ	ZOCHREI	PENEI	LEAMECHA	GEE	YACHID
TA ' ALUMOT	YODEA	TSAKATEINU	USHMÁ	KABEL	SHAVATEINU

EM SILENCIO - VAED OLAM LE MALCHUTO KEVOD SHEM BARUCH

MEDITAÇÃO 72 NOMES DE DEUS

כהה	אה	אכָא	לְלוֹה	מַהֲשִׁ	עַלְם	סִיטּ	יֵלִי	וְדוֹ
הַקְּם	הַרְיִ	מְבָה	יְזָל	הַתְּעִ	לָאו	אַלְדִּ	הָזִי	וְדוֹ
וְהָוִ	מְלָה	יִי	גָּלֶר	פְּהָל	לָוּ	כָּלִי	וְהָוִ	לָאו
וְשָׁר	לְכָבּ	אָוָם	רִיִּ	שְׁאָה	יְרָתּ	הָאָא	גָּתָה	וְשָׁר
יִזְ	רְתָעָ	וּזְעָם	אָנִי	בְּנֵדָ	כּוֹקָ	לְהָזָוּ	יְזָוּ	יִזְ
מִיהָ	עַשְׁלֵ	עָרִי	סָאָלָ	יְלָהָ	וּוְלָ	מִיכָּ	הָהָה	מִיהָ
פּוִי	מְבָה	גִּיתָה	גָּנָא	עַמְמָ	הַזּוּשָׁ	דָּזִי	וְדוֹ	פּוִי
מוֹזִי	עַגְזָוּ	יְהָהָתָ	וּמְבָ	מְצָרָ	הָרְזָוּ	יַלְ	גָּמָם	מוֹזִי
מוֹם	הַיִי	יְבָמָה	רָאָה	וּבָבוּ	אִיעָ	מְזָקָ	דְּמָבּ	מוֹם

Os 72 nomes de Deus* são uma poderosa meditação cabalista que deve ser feita diariamente e que nos ajuda a enxergar o que está além dos olhos físicos.

Esta meditação funciona como um “autopasse” energético. Durante sua realização, visualizamos as letras de cima para baixo (de 1 até 17), projetando e encostando levemente a mão direita sobre a área do corpo especificada.

TIKUN HÁ NEFESH

1. ALTO DA CABEÇA - KETER

יהוה

3. LADO ESQUERDO DA CABEÇA - BINÁ

יהוה

2. LADO DIREITO DA CABEÇA - CHOCHMÁ

יהוה

5. OLHO ESQUERDO

יהוה יהוה

יהוה

יהוה יהוה

4. OLHO DIREITO

יהוה יהוה

יהוה

יהוה יהוה

7. NARINA ESQUERDA

יודָה יְיַוָּהִי

6. NARINA DIREITA

יודָה יְיַוָּהִי

9. ORELHA ESQUERDA

יודָה יְיַוָּהִי

8. ORELHA DIREITA

יודָה יְיַוָּהִי

10. BOCA

**אהָהָה
יְיַדָּה יְיַוָּהִי**

12. BRAÇO ESQUERDO - GUEVURÁ

יהוה

11. BRAÇO DIREITO - CHESSÉD

יהוה

13. PEITO E PLEXO - TIFERET

יהוה

14. ÓRGÃOS SEXUAIS - YESSOD

יְהֹוּוֹהָה

16. Perna Esquerda - Hod

יהוה

15. Perna Direita - Netzach

יהוה

17. PÉS - MALCHUT

יהֹוָהָדָנִי

TETRAGRAMA – VISUALIZAÇÃO



HEI

VAV

HEI

YUD

Visualizar o Tetragrama da seguinte forma:

- O topo da letra Yud, focando toda sua atenção à respiração.
- Toda a letra Yud, percebendo todos os ossos do seu corpo.
- A letra Hei, focando toda sua atenção no sistema circulatório.
- A letra Vav, focando toda sua atenção nos órgãos do corpo.
- A letra Hei, percebendo toda a pele de seu corpo.
- Todo o Tetragrama, focando toda sua atenção à respiração.

TETRAGRAMA – AS 12 PERMUTAÇÕES

Utilizar o anexo com as 12 permutações do Tetragrama. Faça para cada uma delas uma longa inspiração e vocalize a permutação durante toda a expiração.

הַוְהִי	יוֹהָה	יְהָהָוֶה	יְהָוָה
HEVEHOY	YEUHAHA	YIHAHAVE	YIHAVEHA
וְהַזִּהְיִי	וְהַיְהָ	הַחֲרוֹבִי	הַרְיֵה
UHAHAI	VAHOYAH	HUHIVAY	HAUYHA
הַהִיוֹן	הַיְהָה	הַיְהָוֶה	וְיַהְהָה
HIHEIVA	HAIVEHU	HAYIHUVE	VAYOHAHA

MIVTAS – MANTRAS

Escolher uma das vocalizações abaixo e repetir por quanto tempo desejar. Elas nos permitem entrar em contato com as energias primordiais do universo, obra do Criador.

1º – RUACH ELOHIM CHAIM

2º – RUACH ME RUACH

3º – MAIM ME RUACH

4º – KADOSH KADOSH KADOSH... ADONAI ELOHIM TSEVAOT

OBSERVAÇÃO E SILENCIO FINAL

Passamos ao menos oito minutos observando tudo que acontece. Conexão total com o momento.



ORAÇÃO SHEMÁ YISRAEL

Proclamamos nossa unicidade com o Criador e nos dirigimos à Terra Prometida, dimensão que traz sentido à nossa existência. Com a mão direita sobre os olhos recitamos:

SHEMÁ YISRAEL, ADONAI ELOHÊINU, ADONAI E-CHA-D.



Nota

* Caso você ainda não saiba meditar nos 72 nomes de Deus, recomendamos a leitura de *O poder de realização da Cabala* ou *A Cabala e a arte de ser feliz*.

MEDITAÇÃO DOS 231 CAMINHOS



Entre os inúmeros códigos do *Sefer Ietsirá*, um revela uma meditação mágica: o *círculo dos 231 caminhos*. Eles representam o número de combinações em dupla, que podem ser feitas entre as 22 letras hebraicas, base da mais poderosa meditação cabalística. São forças que ligam ao divino, trazendo para o mundo físico as mais poderosas energias espirituais.

É também uma permutação do novo nome de Jacob, Israel, que venceu o anjo da morte em um local conhecido como o “círculo da transformação”. Segundo os antigos místicos cabalistas, é dentro desse círculo que o *Sefer* revela os segredos da recriação da vida. Diferentemente das outras meditações, esta é feita por coluna. Na primeira coluna você irá fazer 21 respirações; na segunda serão 20; na terceira, 19, e assim por diante, até a última. Serão ao todo 231 respirações de contato com o sagrado.

MEDITAÇÃO DOS 231 CAMINHOS

ל	מ	ז	ס	ע	פ	צ	ק	ר	ש	ת	ה
למ	מן	לן	לט	לע	לפ	לצ	לק	ldr	לש	لت	
מן	מן	מן	טט	גע	גע	נץ	נץ	נץ	נש	נזה	
לן	מן	מן	עפ	ספ	סע	גע	גע	נפ	מע	לע	
לט	מן	מן	פצ	סצ	גע	עצ	עצ	נפ	מן	מן	
לע	מן	מן	פצ	סצ	גע	עצ	עצ	נפ	מן	מן	
לפ	מן	מן	פצ	סצ	גע	עצ	עצ	נפ	מן	מן	
לצ	מן	מן	פצ	סצ	גע	עצ	עצ	נפ	מן	מן	
לק	מן	מן	פצ	סצ	גע	עצ	עצ	נפ	מן	מן	
ldr	מן	מן	פצ	סצ	גע	עצ	עצ	נפ	מן	מן	
לש	מן	מן	פצ	סצ	גע	עצ	עצ	נפ	מן	מן	
لت	מן	מן	פצ	סצ	גע	עצ	עצ	נפ	מן	מן	

O CÍRCULO DE TRANSFORMAÇÃO DE YAACOV

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
כ	י	ט	ח	ו	ו	ה	ד	ג	ב	א
										אָבָּ
										אָגָּ
									כְּרָ	גָּדָּ
									בָּתָּ	גָּתָּ
									דָּתָּ	הָתָּ
									בָּוָּ	גָּוָּ
									דָּוָּ	הָוָּ
									בָּזָּ	גָּזָּ
									דָּוָּ	הָזָּ
									בָּחָּ	גָּחָּ
									דָּחָּ	הָחָּ
									בָּטָּ	גָּטָּ
									דָּטָּ	הָטָּ
									וָטָּ	זָטָּ
									זָוִיָּ	וַיִּ
									גָּכָּ	הָיָּ
									דָּכָּ	הָכָּ
									בָּלָּ	גָּלָּ
									דָּלָּ	הָלָּ
									גָּמָּ	הָמָּ
									בָּסָּ	גָּסָּ
									דָּסָּ	הָסָּ
									גָּעָּ	הָעָּ
									בָּעָּ	גָּעָּ
									אָפָּ	גָּפָּ
									בָּצָּ	גָּצָּ
									אָצָּ	גָּצָּ
									בָּקָּ	גָּקָּ
									דָּקָּ	הָקָּ
									אָרָּ	בָּרָּ
									גָּרָּ	גָּרָּ
									טָרָּ	הָרָּ
									יָרָּ	יָרָּ
									כָּשָׁ	כָּשָׁ
									אָתָּ	בָּתָּ
									גָּתָּ	גָּתָּ
									דָּתָּ	הָתָּ
									וָתָּ	וָתָּ
									זָתָּ	זָתָּ
									יָתָּ	יָתָּ

MEDITAÇÕES COM OS 72 ANJOS CABALÍSTICOS

Limpeza de todos os canais e reconexão pelo contato com os 72 anjos cabalísticos

Este é um poderoso exercício de meditação, com duração de cerca de 30 minutos: um grande remédio espiritual e sem efeitos colaterais.

O processo consiste em uma conexão com todos os 72 anjos cabalísticos. Todos são importantes, porque cada um descreve um diferente aspecto de nossa vida e através deles podemos purificar todos os canais de recebimento da luz. Meditamos nos 72 anjos da Cabala em sequência, um após o outro. Para cada um deles, devemos nos conectar com 4 informações:

CONEXÃO PARA (amor, prosperidade, saúde etc.)

É preciso que você reconheça o aspecto de sua personalidade relacionado ao anjo, para ampliar a sua consciência sobre o tema.

MEDITAÇÃO

Podemos fazer reestruturar a nossa alma, através da sintonia com estes grupos de letras, que formam os 72 anjos cabalísticos.

A simples visualização das letras sagradas do anjo traz muita luz ao tema do mesmo.

VOCALIZAÇÃO

A vocalização relacionada ao anjo potencializa ainda mais a conexão e deve ser feita neste exercício 3 vezes para cada anjo, entoadas como se faz com

um mantra.

SALMO

Os salmos de Davi emanam uma força que vai muito além das palavras aparentes. Para cada anjo há um versículo de um salmo relacionado, que você deve recitar em voz alta, no momento da conexão. Lembre-se sempre o quanto a palavra tem poder de criar realidade.

Experimente injetar luz em sua vida, através destas conexões com os anjos. Faça todas elas de uma só vez, até chegar ao fim. Procure, entretanto, reservar alguns minutos antes e depois do exercício, para ficar um pouco em silêncio e assim purificar a mente e o espírito.

OS 72 SOPROS DE ELOHIM

SQ	SOPRO	CONEXÃO PARA:
01	 VERRÚ	A FORÇA DE SUPERAÇÃO SALMO: 3,4 – “Tu, meu Deus, és um escudo a me proteger. És minha glória, a razão de se manter erguida minha cabeça.”
02	 IELÍ	EVITAR OS CONFLITOS SALMO: 22,20 – “Mas Tu, ó Eterno, eu Te peço, não Te afastes de mim; ó minha Força, apressa-te e vem em meu auxílio.”
03	 SEIAT	criar um escudo de proteção SALMO: 94,22 – “O Eterno é meu baluarte, meu refúgio, a alta rocha em que me abrigo.”
04	 OLAM	ELIMINAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS SALMO: 6,5 – “Retorna, ó Eterno, e livra minha alma; salva-me por Tua imensa misericórdia.”
05	 MERRASH	A SAÚDE SALMO: 34,5 – “Busquei o Eterno e Ele me respondeu, e de todos os meus temores me livrou.”
06		A VISÃO PROFÉTICA

לְלִידָה

LÊLÁ

07

אֲכָא

ACÁ

08

כְּדַת

KERRAT

09

רְרֵזָאי

RRAZAI

10

אַלְדָּה

ALAD

11

לְאוֹר

LAAV

12

הַהֲהָעָה

HAHA

SALMO: 9,12 – “Cantem louvores ao Senhor que habita em Sion, proclamem Seus atos entre as nações.”

SABEDORIA E PROTEÇÃO MATERIAL

SALMO: 103,8 – “Misericordioso e compadecido é o Senhor, lento para a ira e abundantemente benevolente.”

REMOVER IMPULSO NEGATIVO

SALMO: 95,6 – “Venham! Prostremo-nos e inclinem-nos, ajoelhem-nos diante do Senhor, nosso Criador.”

A ALEGRIA

SALMO: 25,6 – “Lembra Tuas misericórdias, Senhor, e Tuas benevolências, pois elas estão desde o princípio do mundo.”

REMOVER O OLHAR NEGATIVO

SALMO: 33,22 – “Que Tua benevolência, Senhor, esteja sobre nós, conforme Te aguardamos.”

O REFINAMENTO

SALMO: 18,47 – “O Senhor vive e abençoado é meu rochedo! Exaltado seja o Deus da minha salvação.”

O AMOR

SALMO: 9,10 – “O Senhor será uma cidadela de força para o oprimido, uma cidadela de força em tempos de aflição.”

ENXERGAR A BELEZA

13



IEZAL

SALMO: 98,4 – “Clame ao Senhor toda a terra, abram suas bocas e cantem cânticos alegres e toquem música.”

14



MABÁ

FORÇA PARA GRANDES DECISÕES

SALMO: 9,10 – “O Senhor será uma cidadela de força para o oprimido, uma cidadela de força em tempos de aflição.”

15



RRERI

A VISÃO CRIATIVA

SALMO: 94,22 – “Então, o Senhor se tornou uma fortaleza para mim, e meu Deus, a Rocha do meu refúgio.”

16



RREKAM

A CORAGEM

SALMO: 88,2 – “Senhor, Deus de minha salvação, de dia eu clamo, de noite estou diante de Ti.”

17



LEÚ

REFINAMENTO DAS EMOÇÕES

SALMO: 8,10 – “Senhor, nosso Senhor, quão poderoso é Teu Nome através de toda a terra!”

18



CLI

A FERTILIDADE

SALMO: 7,9 – “O Senhor punirá as nações; mas julgarei, Senhor, de acordo com minha retidão e integridade.”

19

A CONCENTRAÇÃO

SALMO: 40,2 – “No Eterno depositei minha esperança e ele para mim se inclinou, e minha prece ouviu.”

לוּ

LEVU

20

פְּדַלִּי

PERRIL

21

נָלָהּ

NALAH

22

יְהִי

IEIAI

23

מֵלֶךְ

MELAH

24

רֹאֶהָרֶךְ

RRARRÚ

25

AFASTAR OS VÍCIOS

SALMO: 120,2 – “Senhor, livra minha alma dos lábios mentirosos, de uma língua enganadora.”

A BOA SORTE

SALMO: 31,15 – “Mas em Ti confiei, Eterno, e exclamei: ‘Tu és meu Deus!’”

A PROTEÇÃO DOS MESTRES

SALMO: 121,5 – “Deus é Tua proteção. Como uma sombra, te acompanha à Sua Destra.”

PROTEÇÃO PARA VIAGENS

SALMO: 121,8 – “Estarás sob Sua proteção ao saíres e ao voltares, desde agora e para todo o sempre.”

A PAZ

SALMO: 33,18 – “Eis que o olho do Senhor está naqueles que o temem, sobre aqueles que aguardam Sua benevolência.”

A PROTEÇÃO OCULTA

SALMO: 9,2 – “Eu agradecerei ao Senhor com todo o meu coração e proclamarei todos Teus maravilhosos

atos.”



NETAH

26



RRAIAH

A DISCIPLINA

SALMO: 119,145 – “Eu chamei com todo o meu coração; responde-me, Senhor. Eu conservarei Teus estatutos.”

27



IRAT

VENCER OS TIRANOS

SALMO: 140,2 – “Livra-me, Senhor, do homem perverso, do homem de violência preserva-me.”

28



SHAA

BONS RELACIONAMENTOS

SALMO: 71,12 – “Ó Deus, não fiques longe de mim, ó meu Deus, apressa-Te em minha assistência.”

29



REEI

O SER CONTEMPLATIVO

SALMO: 54,6 – “Eis que Deus é meu auxiliador, meu Senhor está com os apoiadores da minha alma.”

30



ÔOM

A ESPERANÇA

SALMO: 71,5 – “Pois Tu és minha esperança, meu Senhor, minha segurança desde minha juventude.”

31

A PERMANÊNCIA

SALMO: 71,15-16 – “Minha boca falará da Tua retidão, o dia inteiro da Tua salvação, pois não conheço seus

לְכָבֵ

LECAV

32

לִשְׁרֵ

VESHAR

33

לִרְצֹן

IERRÚ

34

לִדְרוֹן

LERRÁ

35

כְּרוּךְ

KEVÁK

36

בְּנֵןְךָ

MENAD

37

números. Viverei com os atos poderosos do meu Senhor.”

ROMPER COM A REPETIÇÃO

SALMO: 33,4 – “Pois íntegra é a palavra do Senhor, e todo Seu ato é feito com fé.”

TRANSFORMAR SOMBRA EM LUZ

SALMO: 33,11 – “Mas o conselho do Senhor permanece para sempre, os desígnios do Seu coração, por todas as gerações.”

O PERDÃO

SALMO: 131,3 – “Espere tranquilo e confiante no Eterno, você que busca a Luz, agora e por todo o sempre.”

A HARMONIA SEXUAL

SALMO: 116,1 – “Amo ao Eterno porque Ele ouve minha voz e minhas súplicas.”

A FORÇA DE CONSTRUÇÃO

SALMO: 26,8 – “Ó Eterno, amo o Templo de Tua morada, o lugar onde habita Tua glória!”

O EU VERDADEIRO

SALMO: 80,8 – “Restaura-nos ó Deus dos Exércitos! Faze sobre nós resplandecer Tua face, e então seremos

salvos.”



ANI

38



RRÊEM

COMPARTILHAR

SALMO: 91,9 – “Pois disseste: ‘O Eterno é meu refúgio’, e fizeste tua a morada do Altíssimo.”

39



RIRRÁ

A CURA AO MUNDO

SALMO: 30,11 – “Ouve, Senhor, e favorece-me Senhor, sê meu auxiliador!”

40



IIAZ

COMBATER O PÂNICO

SALMO: 88,14 – “Porém, eu a Ti, Senhor, tenho clamado, e pela manhã minha prece Te saudará.”

41



HAHA

O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

SALMO: 120,2 – “Senhor, livra minha alma dos lábios mentirosos, de uma língua enganadora.”

42



MIAK

A CONSCIÊNCIA DA SEMENTE

SALMO: 121,7 – “O Senhor te protegerá de todo mal, Ele guardará tua alma.”

43

COMBATER OS VÍCIOS

וָלֵל

VEVAL

SALMO: 88,14 – “Quanto a mim, a Ti ergo minhas súplicas e, desde o alvorecer, a Ti chega minha prece.”

44

ילְדָה

IÉLAH

JULGAMENTOS MAIS BRANDOS

SALMO: 119,108 – “Aceita favoravelmente as oferendas de meus lábios e ensina-me Teus juízos.”

45

סַאֲלִי

SEAL

A PROSPERIDADE

SALMO: 94,18 – “Se eu dissesse ‘meu pé está escorregando’, Tua benevolência, Senhor, me suportaria.”

46

נֶרְדִּי

ARI

ELIMINAR A DÚVIDA

SALMO: 145,9 – “O Senhor é bom para todos, e Suas misericórdias estão em todas as Suas criaturas.”

47

עִשְׁלֵל

ESHAL

REVELAR TESOUROS OCULTOS

SALMO: 104,24 – “Quão abundantes são Tuas obras, Senhor; com sabedoria Tu as fizeste todas, a terra está cheia de Tuas posses.”

48

מִיאָה

MIAH

HARMONIA PARA UM RELACIONAMENTO

SALMO: 98,2 – “O Eterno fez com que todos os povos percebessem Seu poder salvador e Sua justiça.”

49

ELIMINAR O SOFRIMENTO PELA VISÃO

SALMO: 145,3 – “Grande é o Eterno e digno de todos os louvores, pois incomensurável é Sua grandeza.”

רְדָבָר

VERRÚ

50

דָּנִי

DÂNI

APROXIMAR-SE DA LUZ

SALMO: 103,8 – “Misericordioso e compadecido é o Senhor, lento para a ira e abundantemente benevolente.”

51

הַרְאֵשׁ

ARRÁSH

A AUTOCRÍTICA

SALMO: 104,31 – “Que a glória do Senhor dure para sempre; que o Senhor rejubile com Suas obras.”

52

עֲמָם

AMAM

AFASTAR O INIMIGO

SALMO: 7,18 – “Eu agradecerei ao Senhor de acordo com Sua retidão e cantarei louvores ao nome do Senhor, Altíssimo.”

53

נִינָא

NINÁ

A MEMÓRIA CRIATIVA

SALMO: 119,13 – “Meus lábios enumeram todas as leis que proclamaste.”

54

נִיאָת

NIÁT

AFASTAR O ANJO DA MORTE

SALMO: 103,19 – “Nos céus estabeleceu Seu trono o Eterno, e Seu reino a tudo alcança.”

55

O PROPÓSITO FÉRTIL

SALMO: 102,13 – “Mas Tu, ó Eterno, para sempre estarás perante nós entronizado, e por todas as gerações

não deixará Teu nome de ser lembrado.”



MABÁ

56



PEVÍ

57



NÉMIM

58



IEIAL

59



RRARÁR

60



METSÁR

61

ELIMINAR A IDOLATRIA

SALMO: 145,14 – “O Eterno suporta todos os caídos e endireita os curvados.”

A PURIFICAÇÃO

SALMO: 115,11 – “Os que temem o Eterno! Confiem no Eterno. Ele é sua ajuda e seu escudo!”

REMOVER AS CASCAS DA VISÃO

SALMO: 6,4 – “Abalada está minha alma; e Tu, Eterno, até quando me deixarás abandonado?”

RECONECTAR COM A FONTE DE LUZ

SALMO: 113,3 “Do nascimento do sol a seu ocaso, seja o Nome do Eterno louvado.”

TRAZER FORÇA PARA ATRAVESSAR O DESERTO

SALMO: 145,17 – “O Eterno é justo em todos os Seus caminhos, e magnânimo em todos os Seus atos.”

FORTALECER AMIZADES

SALMO: 113,2 – “Seja bendito Seu Nome, desde agora e para todo o sempre.”

רִמְבָּ

VAMAV

62

לֵדָהָ

IEHÁ

A GRATIDÃO

SALMO: 119,159 – “Vê como amo Teus preceitos, ó Eterno, e mantém minha vida conforme tua misericórdia.”

63

לְנָןָ

ANU

A HUMILDADE

SALMO: 2,11 – “Servi ao Eterno com reverência e regozijai-vos com temor e respeito.”

64

מַרְצִי

MERRÍ

ENXERGAR O MAIS POSITIVO

SALMO: 33,18 – “Os olhos do Eterno fitam os que O temem, e dão atenção aos que esperam por Sua benevolência.”

65

דְּמָבָ

DEMÁV

DIMINUIR A CONFUSÃO MENTAL

SALMO: 90,13 – “Volta-te para nós, ó Eterno! Até quando teremos de esperar? Volta- te para Teus servos!”

66

מְנָקָ

MENÁK

A BÊNCÃO DA CURA

SALMO: 38,22 – “Não me abandones, ó eterno, meu deus! Não Te afastes de mim.”

67

O PRESENTE

אֵין
AIÁ

SALMO: 37,4 – “Tem prazer no Eterno, para que Ele possa te conceder os desejos de teu coração.”

68 רָבָר
RRAVÚ

PENSAMENTO E AÇÃO COERENTES

SALMO: 108,1 – “Louvado seja o Eterno! Louvai porque imensa é Sua bondade e eterna Sua misericórdia.”

69 רְאֹה
RÊÉ

A VISÃO CONSCIENTE

SALMO: 16,5 – “O Eterno é a porção da minha herança e do meu cálice. É de minha sorte, o sustentáculo.”

70 יְבִם
IEVÁM

A RENOVAÇÃO

SALMO: “E disse Deus: Seja Luz! E Foi Luz”. (Não há salmo para este anjo, mas sim a primeira frase da Torá.)

71 דְּלִיל
RRAIAI

A VISÃO DO INVISÍVEL

SALMO: 109,30 – “Meus lábios agradecerão imensamente ao Eterno e minha boca Lhe erguerá louvores entre as multidões.”

72 מַוּם
MÔÔM

A IMORTALIDADE

SALMO: 116,7 – “Volta a ter sossego, alma minha, pois o Eterno para contigo foi bondoso.”

CANTO DOS 72 SOPROS DE ELOHIM

כהָתָ	אַכְאָ	לֶלֶת	מֵהָשָׁ	עַלְםָ	סִיטָ	יַלְיָ	וְהָוָ
KERRAT	ACÁ	LÉLÁ	MERRASH	OLAM	SEIAT	IELÍ	VEHU
הַקְּם	הַרְיִ	מַבָּה	זֹול	הַהָעָ	לָאוּ	אַלְדָ	הַזְּוִי
RREKAM	RRERI	MABÁH	YEZAL	HAHA	LAAV	ALAD	RRAZAI
וְהַזְּוּ	מַלְתָּה	יַיִ	גַּלְךָ	פַּהֲלָ	לָוּ	כַּלְיָ	לָאוּ
RRARRÚ	MELAH	YEIYAI	NALARR	PERRIL	LEVU	CLI	LEÚ
וְשַׁעַר	לְכָבָ	אָוָם	רַיִי	שְׁוָאָהָ	יִרְתָּ	הַאֲאָ	נַתְּהָ
VESHAR	LECAV	וָוָם	REYÍ	SHAH	IRAT	RRAIA	NETAH
יַיְזָ	רַהֲעָ	וּזְעָם	אָנִי	מַנְדָּ	כּוֹקָ	לְהַזְּוּ	יַזְוּ
IYAZ	RIRRÁ	RRÉEM	ANI	MENAD	KEVAC	LERRÁCH	YEHU
מִיהָ	עַשְׁלָ	עַרְיִ	סָאָלָ	יַלְהָ	וּוְלָ	מִיכָּ	הַהָתָ
MAIH	ESHAL	ARI	SEAL	YÉLAH	VEVAL	MIYAC	HAHA
פּוִי	מַבָּהָ	גַּיִתָּ	גַּגְאָ	עַמְמָ	הַחְוּשָׁ	דַּגְנִיָּ	וְהָוָ
PEVÍ	MABÁ	NIYÁT	NINÁ	AMAM	ARRÁSH	DÁNI	VEHU
מוֹזִי	עַגְנוּ	יַהְתָּ	וּמְבָ	מַצְרָ	הַרְזָ	יַלְ	נַמְמָ
MERRÍ	ANU	YEHÁ	VAMAV	METSÁR	RRARÁCH	IEIAL	NÉMIM
מוֹסִ	דְּיִ	יַבְמָ	רַאָהָ	וּבְבוּ	אַיְעָ	מַנְקָ	דְּמָבָ
MÓOM	RRAIAI	YEVÁM	RÉE	RRAVÚ	AYÁ	MENÁK	DEMÁV

MEDITAÇÃO MERCAVÁ

Mercavá em hebraico significa carruagem. Em termos místicos, faz alusão à carruagem na qual Elias teria ascendido os céus e designa estados elevados de consciência atingidos na imersão meditativa. A meditação a seguir é poderosa, dura de 20 a 30 minutos, recomendada para os que se dedicam de forma mais intensa ao caminho espiritual. Procure fazer sentado, com a coluna reta e os olhos fechados se encontrando no centro da testa.

EXERCÍCIO DE MEDITAÇÃO DIÁRIA

1) Oração Ana Becoach

Antes de iniciar, procure agradecer e recitar esta poderosa oração (Clique aqui).

2) Respiração trocando narinas

Durante cerca de 5 minutos, faça uma respiração alternando narinas, sempre na expiração. Exemplo: inspira pela narina direita (enquanto tampa a esquerda com os dedos), expira pela esquerda; então inspira pela mesma narina, expira pela direita e assim sucessivamente.

3) 72 Nomes de Deus

São 72 respirações com os anjos da Cabala. Neste momento é preciso abrir os olhos para visualizar a tabela dos 72 Nomes de Deus (veja a próxima página). Cabe ressaltar, entretanto, que os cabalistas mais experientes conseguem visualizar todos os 72 nomes de olhos fechados, mas é algo que acontece com o passar do tempo e muita dedicação.

4) Mantras

Durante alguns minutos dedique-se a vocalizar mantras. Algumas sugestões:

Merrash para a saúde; Seal para a prosperidade; Haha para o amor.

5) Respiração Intensa

Durante 5 minutos alterne sequências de respirações lentas, médias e rápidas, sempre inspirando e expirando pelas narinas.

6) Auto-Observação

Mais 5 minutos de respiração livre, coluna reta e atenção ao centro da testa e tudo que se revela no momento em que a mente compulsiva se despede.

7) Estado de presença e silêncio final

Durante toda a meditação pode haver música relaxante de fundo, mas nesta etapa final o ideal são pelo menos 5 minutos em total silêncio. E foco na respiração.

72 NOMES DE DEUS

כהה	אכא	ללה	מהש	עלם	סיט	יל	וְהוּ
הקב	הרוי	mobah	יול	ההע	לאו	אלד	הוו
זהו	מללה	יוי	צלך	פהל	לו	כלי	לאו
ושר	לכב	אום	ריי	שאה	ירת	האא	נחתה
יון	רהע	זעם	אנז	מנד	סוק	להוו	יוווע
מיה	עשל	ערוי	סאל	ילה	וול	מייכ	ההה
פוי	mobah	ניאת	גנא	עמאם	הוזש	דני	וְהוּ
מווי	ענו	יתהה	ומב	הרוץ	יל	נמאם	
מווע	דאי	יבמו	ראה	וחבו	אייע	מנק	דמב

SIGNIFICADO DAS 22 LETRAS HEBRAICAS

			
1. ALEF - O VAZIO	2. BEIT - A CONTRAÇÃO	3. GUIMEL - COMPARTILHAR	4. DALET - RECEBER
			
5. HEI - A AÇÃO	6. VAV - A VERTICALIDADE	7. ZAIN - O DISCERNIMENTO	8. CHET - O AFETO
			
9. TETH - A FORÇA OCULTA	10. IUD - A PURIFICAÇÃO	11. CAF - CAUSA E EFEITO	12. LAMED - POR CIMA DAS ESTRELAS
			
13. MEM - A CURA	14. NUN - HUMILDADE	15. SAMECH - O PACTO	16. AYIN - A VISÃO SEM CASCAS
			
17. PEI - O PODER DAS PALAVRAS	18. TSADE - OS JUSTOS	19. KUF - A ALEGRIA	20. RESH - A SERENIDADE
			
21. SHIN - O FOGO DA PAIXÃO	22. TAV - O RENASCIMENTO		

GUIA DE BÊNÇÃOS

Comandos para a conexão com o sagrado



GUIA DE BÊNÇÃOS – BRACHOT

PARA VESTIR O TALIT

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU AL MITZVA TSITSIT.”

PARA COLOCAR UMA MEZUZÁ

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU LIKBOA MEZUZÁ.”

PARA TOCAR O SHOFAR

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU LISMOA COL SHOFAR.”

PARA ACENDER UM INCENSO

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, BORÊ MINÊ BESSAMIM.”

PARA ACENDER UMA VELA DE YOM TOV

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU LEADLIK NER SHEL YOM TOV.”

PARA ACENDER UMA VELA DE SHABAT

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU LEADLIK NER SHEL SHABAT.”

PARA ABENÇOAR A ÁGUA

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, SEACHOL NIHIA BIDVARO.”

PARA ABENÇOAR O VINHO

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, BORÊ PRI AGAFEN.”

PARA ABENÇOAR O PÃO

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, AMOTSI LECHEM MIN AARETZ.”

PARA LAVAR AS MÃOS

“BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU, AL NETILAT YADÁIM.”

EQUILÍBRIO PELAS 18 BÊNÇÕES

BÊNÇAO DOS 3 PILARES – ESCUDO DOS PATRIARCAS

Bendito sejas Tu, Eterno, nosso Deus e Deus de nossos ancestrais. Bendito sejas Tu, Adonai, escudo de Abrahão.

BARUCH ATA ADONAI, MAGUÊN AVRAHAM.

BÊNÇAO DA IMORTALIDADE

Tu, Eterno, és Poderoso para sempre; és Tu que ressuscitas os mortos e és Potente em salvar.

BARUCH ATA ADONAI, MECHAIÊ AMETIM.

BÊNÇAO DA SANTIFICAÇÃO

Bendito sejas Tu, Eterno, Deus Kadosh.

BARUCH ATA ADONAI, AEL ACADOSH. KADOSH, KADOSH, KADOSH ADONAI TSEVAOT, MELO CHÓL AÁRETS KEVODO.

BÊNÇAO DA SABEDORIA

Bendito sejas Tu, Adonai que nos dota de compreensão e a sabedoria.

BARUCH ATÁ ADONAI, CHONÊN ADÁAT.

BÊNÇAO DO RETORNO

Bendito sejas Tu, Adonai, que nos permite o retorno.

BARUCH ATÁ ADONAI, AROTSE BITESHUVÁ.

BÊNÇAO DO PERDÃO

Bendito sejas Tu, Eterno, Misericordioso, que perdoas tudo.
BARUCH ATÁ ADONAI, CHANUN AMARBÊ LISLÔACH.

BÊNÇAO DA REDENÇÃO

Tu és um Deus libertador e poderoso. Bendito sejas Tu, Adonai, nosso Redentor.

BARUCH ATÁ ADONAI, GOÊL YISRAEL.

BÊNÇAO REFUÁ - CURA

Restaura a nossa saúde e concede-nos uma perfeita cura a todas as nossas feridas, pois Tu és Deus, Rei Misericordioso que cura. Bendito sejas Tu, Eterno, que curas os doentes do Teu povo.

BARUCH ATÁ ADONAI, ROFÊ CHOLÊ AMO YISRAEL.

BÊNÇAO HASHANIM – SUSTENTO E PROSPERIDADE

Faz cair bênção sobre a terra e traz fartura pela Tua bondade. Bendito sejas Tu, Adonai, que abençoa os anos.

BARUCH ATÁ ADONAI, MEVARECH HASHANIM.

BÊNÇAO KIBUTSGALUIÓT – O GRUPO

Bendito sejas Tu Adonai, que reúne os dispersos de nosso grupo.
BARUCH ATÁ ADONAI, MECABÊTS NIDCHÊ AMO YISRAEL.

BÊNÇAO HASHAVAT MISHPAT – CARIDADE E JUSTIÇA

Tira de nós a aflição e a tristeza e reina sobre nós, depressa; Bendito sejas Tu, Adonai, Rei, que amas a caridade e a justiça.
BARUCH ATÁ ADONAI, MÉLECH OEV TSEDACÁ UMISHPAT.

BÊNÇAO HAMINIM – SUPERA O MAL

Bendito sejas Tu, Adonai, que quebras os inimigos e domina o mal.
BARUCH ATÁ ADONAI, SHOVER OIEVIM UMACHNÍA ZEDIM.

BÊNÇAO AL HATSADIKIM – AMPARO DOS JUSTOS

Sobre os justos e sobre os piedosos, sobre os mestres verdadeiros e sobre nós, desperta a Tua misericórdia, pois em Ti confiamos verdadeiramente. Bendito sejas Tu, Adonai, que és o amparo e a segurança dos justos.
BARUCH ATÁ ADONAI, MISH'NA UMIVTACH LATSAKIM.

BÊNÇAO BINIAN YIERUSHALÁYIM – SEGURANÇA

Bendito sejas Tu, Adonai, que reconstróis nossa segurança emocional e física.
BARUCH ATÁ ADONAI, BONÊ YIERUSHALÁYIM.

BÊNÇAO MASHIACH BEN DAVID – SALVAÇÃO

Bendito sejas Tu, Adonai, que fazes brotar o poder de salvação.
BARUCH ATÁ ADONAI, MATSMÍACH KÉREN IESHUÁ.

BÊNÇAO SHOMÊA TEFILÁ – ESCUTA NOSSA ORAÇÃO

Concede-nos a Tua graça, atende-nos e ouve nossas orações, pois Tu ouves as orações de todo o teu povo. Bendito sejas Tu, Adonai, que ouves as orações.

BARUCH ATÁ ADONAI, SHOMÊA TEFILÁ.

BÊNÇAO AVODÁ – ACEITAÇÃO

Adonai, nosso Deus, que nosso serviço de oração e meditação seja sempre aceitável perante Ti.

BÊNÇAO HODAÁ – HUMILDADE E LOUVOR

Nós reconhecemos, humildemente, que és Adonai, nosso Deus e Deus de nossos ancestrais, agora e sempre. Tu és o rochedo da nossa salvação. Nós Te agradecemos e entoamos louvores, pela nossa vida que está em Tuas mãos e nossa alma que Tu preservas, pelos milagres que nos fazes diariamente, as maravilhas com as quais nos cerca e as bondades que

testemunhamos a toda hora. Deus de bondade, a Tua misericórdia é infinita, as Tuas graças não se esgotam nunca, a nossa esperança será eternamente em Ti.

Faze recair sobre todos nós uma grande paz, bem-estar e bênção de vida e amor, graça e misericórdia, e abençoa-nos a todos conjuntamente com a luz da Tua Presença; e que seja agradável a Teus olhos abençoar-nos em todo o tempo e em todos os lugares, as bênçãos da Tua paz. SHALOM.”

**SIM SHALOM TOVÁ UVERACHÁ, CHAYIM
CHÉN VACHÉSSED VERACHAMIM, ALÊNU
VEAL COL YISRAEL AMÊCHA.**

Inclina-se para a esquerda
OSSE SHALOM

Inclina-se para a direita
BIMROMAV HU IASSE SHALOM

Inclina-se para a frente
ALENU VE AL COL ISRAEL VEIMRÚ AMEN!

Encerram-se as orações com um Tsedaká (doação para os necessitados). Aproveite este momento para dar um sorriso de alegria pela oportunidade da vida e por fazer parte de um grupo que se dedica a praticar o bem.



CURA PELAS ÁGUAS KODESH MAIM

Preparo de água santificada com letras originais da
Parashá de Pinchás



KODESH MAIM

Há milênios os sábios cabalistas afirmam que a água possui os segredos da cura e da longevidade; e que na hidratação espiritual e física das células está a chave para a regeneração e a imortalidade do homem. A água é a manifestação da Luz em seu estado mais denso.

Após o Dilúvio, a estrutura espiritual da água sofreu uma alteração. Mas é possível, através das ferramentas da Cabala, restaurar o padrão original da água. Ensinada pelos cabalistas há milhares de anos, a Kodesh Maim é uma forma de mudarmos o nosso padrão de energia.

O preparo dessa água sagrada envolve diversos estágios. O mais importante consiste em escanear numa porção mágica de cura da Torá, denominada Pinchás. Ela está reproduzida nas páginas seguintes exatamente como aparecem na Torá, por isso devem ser lidas na sequência inversa à nossa; ([clique aqui](#)). Cada linha deve ser mentalizada sempre da direita para esquerda, exatamente como fazemos com o livro original da Torá.

A Kodesh Maim não serve apenas para pessoas que estejam doentes. É um grande preventivo contra energias densas que possam se acumular no corpo físico, capazes de gerar doenças e o impedimento da plena fluência da energia espiritual em nossas vidas. Mas não é qualquer água que pode ser energizada. O ideal é que seja água mineral, já que esta possui uma propriedade particular: em vez de “descer” ela sobe, vencendo a ação da gravidade e, consequentemente, os padrões do mundo físico.

A Kodesh Maim pode ser dada também a animais e plantas, com a finalidade de restauração energética. Mas lembre-se de que não é um remédio, e sim uma forma de nos ligarmos à consciência da Luz Infinita. Para preparar sua própria Kodesh Maim você pode seguir o procedimento abaixo:

- [Fazer a oração Ana Becoach](#)
- [Meditar o Salmo 121](#)
- [Fazer algumas preces de agradecimento e pedido de cura ao Eterno](#)
- [Mentalizar as letras da porção de Pinchas](#)

- Vocalizar 10 vezes o mantra do anjo da saúde: MERRASH
- Uma pequena meditação em silêncio

Após preparada sua água de cura, você pode guardá-la na geladeira, se preferir. Sempre que for tomá-la procure fazer uma pequena prece antes.

במדבר ל פינחס

אַחֲרֵי מִלְבָד עַלְתַ הַתְמִיד מִנְחָתָה וּגְסֶבֶת: ס מפטיר
**שׁ בַיּוֹם הַשְׁמִינִי עֲצָרָת תְהִיה לְכֶם כָל-מְלָאכָת
 עֲבָדָה לֹא תַעֲשׂו: י וְהַקְרְבָתָם עַלְה אֲשֶה רִיחָה
 נִיחָת לְיְהוָה פֶר אַחֲר אַיִל אַחֲר בְבָשָׂים בְנֵי-שְׁנָה
 שְׁבָעָה תִמְימָם: י מִנְחָתָם וּגְסֶבֶתָם לְפֶר לְאַיִל
 וּלְבְבָשָׂים בְמִסְפָרִים בְמִשְׁפְטָה: י וּשְׁעִיר חַטָאת
אַחֲרֵי מִלְבָד עַלְתַ הַתְמִיד וּמִנְחָתָה וּגְסֶבֶת: ט אֱלֹה
**תַעֲשׂו לְיְהוָה בְמוֹעֵדֵיכֶם לְבֶד מְנֻדְרִיכֶם וּנְדַבְתִיכֶם
 לְעַלְתִיכֶם וּלְמִנְחָתִיכֶם וּלְגְסֶבֶתִיכֶם וּלְשִׁלְמִיכֶם:
 ל י וַיֹאמֶר מֹשֶׁה אֱלֹהִים יִשְׂרָאֵל בְכָל אֲשֶר-צָוָה
יְהוָה אֲתִ-מְשָׁה: פ פ****

השנִי פְרִים בָנֵי-בָקָר שְׁנִים עַשֶּׂר אִילָם שְׁנִים
 כְבָשִׂים בָנֵי-שָׁנָה אֲרַבָּעָה עַשֶּׂר תְמִימִם: י וּמְנַחָתָם
 וְגַסְכִיָּהָם לְפָרִים לְאִילָם וּלְכָבְשִׁים בָמְסֻפְרִים
 בְמַשְׁפֶט: י וִישְׁעִיר-עָזִים אַחֲרָ חַטֹאת מִלְבָד עַלְתָה
 הַתְמִיד וּמְנַחָתָה וְגַסְכִיָּהָם: ס י וּבִיּוֹם הַשְׁלִישִׁי
 פְרִים עַשְׁתִיר-עַשֶּׂר אִילָם שְׁנִים כְבָשִׁים בָנֵי-שָׁנָה
 אֲרַבָּעָה עַשֶּׂר תְמִימִם: י וּמְנַחָתָם וְגַסְכִיָּהָם לְפָרִים
 לְאִילָם וּלְכָבְשִׁים בָמְסֻפְרִים בְמַשְׁפֶט: י וִישְׁעִיר
 חַטֹאת אַחֲרָ מִלְבָד עַלְתָה הַתְמִיד וּמְנַחָתָה
 וְגַסְכִיָּהָם: ס י וּבִיּוֹם הַרְבִיעִי פְרִים עַשְׁתָה אִילָם
 שְׁנִים כְבָשִׁים בָנֵי-שָׁנָה אֲרַבָּעָה עַשֶּׂר תְמִימִם:
 י וּמְנַחָתָם וְגַסְכִיָּהָם לְפָרִים לְאִילָם וּלְכָבְשִׁים
 בָמְסֻפְרִים בְמַשְׁפֶט: י וִישְׁעִיר-עָזִים אַחֲרָ חַטֹאת
 מִלְבָד עַלְתָה הַתְמִיד מְנַחָתָה וְגַסְכִיָּהָם: ס י וּבִיּוֹם
 הַחֲמִישִׁי פְרִים תְשֵׁעה אִילָם שְׁנִים כְבָשִׁים בָנֵי-
 שָׁנָה אֲרַבָּעָה עַשֶּׂר תְמִימִם: י וּמְנַחָתָם וְגַסְכִיָּהָם
 לְפָרִים לְאִילָם וּלְכָבְשִׁים בָמְסֻפְרִים בְמַשְׁפֶט:
 י וִישְׁעִיר חַטֹאת אַחֲרָ מִלְבָד עַלְתָה הַתְמִיד וּמְנַחָתָה
 וְגַסְכִיָּהָם: ס י וּבִיּוֹם הַשְׁשִׁי פְרִים שְׁמַנָה אִילָם שְׁנִים
 כְבָשִׁים בָנֵי-שָׁנָה אֲרַבָּעָה עַשֶּׂר תְמִימִם: י וּמְנַחָתָם
 וְגַסְכִיָּהָם לְפָרִים לְאִילָם וּלְכָבְשִׁים בָמְסֻפְרִים
 בְמַשְׁפֶט: י וִישְׁעִיר חַטֹאת אַחֲרָ מִלְבָד עַלְתָה
 הַתְמִיד מְנַחָתָה וְגַסְכִיָּהָם: ס י וּבִיּוֹם הַשְׁבִיעִי פְרִים
 שְׁבָעָה אִילָם שְׁנִים כְבָשִׁים בָנֵי-שָׁנָה אֲרַבָּעָה עַשֶּׂר
 תְמִימִם: י וּמְנַחָתָם וְגַסְכִיָּהָם לְפָרִים לְאִילָם
 וּלְכָבְשִׁים בָמְסֻפְרִים בְמַשְׁפֶט: י וִישְׁעִיר חַטֹאת

שְׁלָשָׁה עִשְׂרָנִים לְפֶרֶת שְׁנִי עִשְׂרָנִים לְאַיִל: י ועִשְׂרוֹן
 אַחֲרֵל בְּבֶשֶׁת הַאֲחָר לְשִׁבְעַת הַכְּבָשִׁים: י וְשֻׁעִירָ
 עַזִּים אַחֲרֵ חַטָּאת לְכִפֵּר עֲלֵיכֶם: י מִלְבָד עַלְתָּ
 הַתְּרִשׁוֹת וְמִנְחָתָה וְעַלְתָּ הַתְּמִיד וְמִנְחָתָה וְגַסְכִּיהם
 בְּמִשְׁפְּטָם לְרִיחַ נִיחַם אֲשָׁה לִיהְוָה: ס וּבְעִשּׂוֹר
 לְחַדְשָׁה הַשְּׁבִיעִי תֹּזה מִקְרָא־קָדְשׁ יְהִי לְכֶם
 וְעַגְיִתָּם אֶת־נִפְשְׁתִיכֶם כָּל־מְלָאכָה לֹא תַעֲשֶׂו:
 י וְהַקְרָבָתָם עַלְתָּ לִיהְוָה רִיחַ נִיחַם פָּר בְּזִבְחָר
 אַחֲרֵ אַיִל אַחֲרֵ כְּבָשִׁים בְּנֵי־שְׁנָה שְׁבָעָה תְּמִימָם
 יְהִי לְכֶם: ו וְמִנְחָתָם סָלַת בְּלִילָה בְּשָׁמְנוֹ שְׁלָשָׁה
 עִשְׂרָנִים לְפֶרֶת שְׁנִי עִשְׂרָנִים לְאַיִל הַאֲחָר: י עִשְׂרוֹן
 עִשְׂרוֹן לְבֶשֶׁת הַאֲחָר לְשִׁבְעַת הַכְּבָשִׁים: י שֻׁעִירָ
 עַזִּים אַחֲרֵ חַטָּאת מִלְבָד חַטָּאת הַכְּפָרִים וְעַלְתָּ
 הַתְּמִיד וְמִנְחָתָה וְגַסְכִּיהם: ס שְׁבִיעִי י וּבְחַמְשָׁה עַשְׁר
 יוֹם לְחַדְשָׁה הַשְּׁבִיעִי מִקְרָא־קָדְשׁ יְהִי לְכֶם כָּל־
 מְלָאכָת עַבְדָּה לֹא תַעֲשֶׂו וְחַגְתָּם חַג לִיהְוָה שִׁבְעַת
 יָמִים: י וְהַקְרָבָתָם עַלְתָּ אֲשָׁה רִיחַ נִיחַם לִיהְוָה
 פָּרִים בְּנֵי־בָּקָר שְׁלָשָׁה עַשְׁר אַיִלִם שְׁנָים כְּבָשִׁים
 בְּנֵי־שְׁנָה אַרְבָּעָה עַשְׁר תְּמִימָם יְהִי: י וְמִנְחָתָם
 סָלַת בְּלִילָה בְּשָׁמְנוֹ שְׁלָשָׁה עִשְׂרָנִים לְפֶרֶת הַאֲחָר
 לְשִׁלְשָׁה עַשְׁר פָּרִים שְׁנִי עִשְׂרָנִים לְאַיִל הַאֲחָר
 לְשְׁנִי הַאַיִלִם: י עִשְׂרוֹן עִשְׂרוֹן לְבֶשֶׁת הַאֲחָר
 לְאַרְבָּעָה עַשְׁר כְּבָשִׁים: י וְשֻׁעִירָ עַזִּים אַחֲרֵ חַטָּאת
 מִלְבָד עַלְתָּ הַתְּמִיד מִנְחָתָה וְגַסְכָּה: ס י וּבְיוֹם

שנים וail אַחֲר ושבעה בבשים בְנֵי שָׁנָה תְמִימָם
 יהו לְכֶם: ומנחתם סלת בלולה בשמן שלשה
 עשרנים לפר ושני עשרנים לאיל תעשה: עשרון
 עשרון תעשה לבש האחד לשבעת הבבשים:
 וشعיר חפאת אחד לכפר עליכם: מלבד עלת
 הבקר אשר לעלה התמיד תעשו את אלה:
 באללה תעשו ליום שבעת ימים להם אשא
 ריח-ניתם ליהוה על-עלת התמיד יעשה ונסכו:
 וביום השביעי מקרא-קדש יהיה לכם כל-
 מלאכת עבדה לא תעשו: וביום הבפורים
 בהקריבכם מנחה חרשה ליהוה בשבעתיכם
 מקרא-קדש יהיה לכם כל-מלאכת עבדה לא
 תעשו: והקרבתם עליה לריח ניחת ליהוה פרים
 בגין-בקר שנים איל אחד שבעה בבשים בְנֵי שָׁנָה:
 ומנחתם סלת בלולה בשמן שלשה עשרנים
 לפר האחד שני עשרנים לאיל אחד: עשרון
 עשרון לבש האחד לשבעת הבבשים: וشعיר
 עזים אחד לכפר עליכם: מלבד עלת התמיד
 ומנחהו תעשו תמים יהודים ונסכויהם: פ
 בת ובחדר השביעי באחד לחדר מקרא-קדש
 יהיה לכם כל-מלאכת עבדה לא תעשו يوم
 תרואה יהיה לכם: ועשיתם עליה לריח ניחת
 ליהוה פר בזבker אחד איל אחד בבשים בְנֵי
 שנה שבעה תמים: ומנחתם סלת בלולה בשמן

במדבר כח פינחס

לערich ניחח אשה ליהזה: ונספו רביעת הlein
לפבש האחד בקדש הפס נסך שכיר ליהזה: ואות
הקבש השני תעשה בין הערגבים במנחת הבקר
ונכמסכו תעשה אשה ריח ניחח ליהזה: פ וbijot
השבת שנייךבשים בנירשנה תמים ושני
עשרנים סלה מנחה בלולה בשמן ונסכו: עלת
שבת בשבתו על-עלת התמיד ונסכה: פ
ובראשי חדריכם תקריבו עלה ליהזה פרים
בנירבקר שניט ואיל אחד כבשים בנירשנה
שבעה תמים: ושלשה עשרנים סלה מנחה
בלולה בשמן לפר האחד ושני עשרנים סלה
מנחל בלולה בשמן לאיל האחד: וعشرون עשרון
סלה מנהה בלולה בשמן לפבש האחד עלה ריח
ניחח אשה ליהזה: ונסכיהם חצי ההין יהיה לפר
וישילשת ההין לאיל ורביעת ההין לפבש אין זאת
עלת חדש בחדרשו לחדרשי השנה: וושער עזים
אחד לחטאת ליהזה על-עלת התמיד יעשה
ונסכו: ס שישי ובחדרש הראשון בארכעה עשר יום
לחדרש פסח ליהזה: ובחמשה עשר יום לחדרש
הזה חג שבת ימים מצות יאכל: ז ביום הראשון
מקרא-קדש כל-מלאת עבדה לא תעשה
ויהקרבתם אשה עלה ליהזה פרים בנירבקר

העדה וצויתה אתו לעיניהם: «ונתתה מהודך עלי
למען ישמעו כל-עדות בני ישראל: » ולפנֵי אלעוזר
הבהיר יעמוד ושאל לו במשפט האורים לפני יהוה
על-פיו יצאו ועל-פיו יבוא הוא וככל-בנין ישראל
אתו וככל-העדה: » ויעש משה כאשר צויה יהוה
אתו ויקח את-יהושע ויעמלווה לפני אלעוזר הבון
ולפנֵי כל-העדה: » ויסמך את-יריבו עלייו ויצחו
כasher דבר יהוה ביד-משה: פ חמי כח » וידבר
יהוה אל-משה לאמר: « צו את-בני ישראל ואמרת
אליהם את-קربני לחמי לאשי ריח ניחחי תשמרו
להקريب לי במועדו: » ואמרת להם זה האשה אשר
תקריבו ליהוה בבשים בני-שנה תמיים שנים
ליום עליה תמיד: » את-הכבש אחד תעשה בבקר
ואת-הכבש השני תעשה בין הערבים: » ועשירות
האיפה סלת למנחה בלולה בשמו כתית
רביית הרים: » עלית תמיד העשיה בקר סיני

וְיָאמֵר אַיִן אֶחָד לְאָבִיו וְגַתְתָּם אֶת־גַּחֲלָתוֹ
לְשֹׁאַרְזֹה הַקָּרְבָּן אֲלֵיכָו מִטְשָׁפְחָתוֹ וַיַּרְשֵׁת אַתָּה וְהִיְתָה
לְבָנִי יִשְׂרָאֵל לְחַקְתָּמָת מִשְׁפָט כַּאֲשֶׁר צִוָּה יְהוָה
אֶת־מִשְׁעָה: פ י וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים מֹשֶׁה עַלְהَا אֱלֹהִים
הָעָבָרִים הַזָּה וַיַּרְאֶה אֶת־הָאָרֶץ אֲשֶׁר נָתַתִּי לְבָנִי
יִשְׂרָאֵל: וְרָאֵיתָה אַתָּה וְנַאֲסַפֶּת אֱלֹהִים גָּסִי
אַתָּה כַּאֲשֶׁר נַאֲסַפֶּת אַהֲרֹן אֶחָיךְ: ז בַּאֲשֶׁר מִרְיָתֶם
פִּי בָּמִדְבָּר־צָן בָּמִירִיבָת הַעֲדָה לְהַקְדִּישָׁנִי בַּפְּנִים
לְעֵינֵיכֶם הֵם מִירִיבָת קָרְשָׁ מִדְבָּר־צָן: ס
וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֱלֹהִים לְאָמֵר: ט יַפְקֵד יְהוָה אֱלֹהִי
הַרוּחַת לְכָל־בָּשָׂר אִישׁ עַל־הַעֲדָה: י אֲשֶׁר־יֵצֵא
לְפָנֵיכֶם וְאֲשֶׁר יָבֹא לְפָנֵיכֶם וְאֲשֶׁר יוֹצִיאָם וְאֲשֶׁר
יִבְאָם וְלֹא תַּהֲיֶה עֲדָת יְהוָה בְּצֹאן אֲשֶׁר אַיִן־לָהֶם
רֶעוּה: ז וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים קַח־לְךָ אֶת־יְהוֹשֻׁעַ
בֶּן־נֹנֵן אִישׁ אֲשֶׁר־רוּחַ בָּו וְסִמְכָת אֶת־יְהוּדָה עַלְיוֹן:
וְקַעֲמַדְתָּ אֶתְךָ לִפְנֵי אֶלְעֹזֶר הַבְּהֵן וּלִפְנֵי כָּל־

אמר יהוה לך מות ימתו בפְּרָגָר ולא נותר מהל
 איש כי אס-כָּלֵב בז-יִפְנָה ויהושע בז-נוֹן: ס
 כו ותקלבנה בנות צלפחד בז-חפר בז-גָּלָעַל
 בז-מָקִיר בז-מנשָׁה למשפחת מנשָׁה בז-יּוֹסֵף
 ואלה שמות בנתיו מחלֶה נעה וחגלה ומלכה
 ותרצה: ותעמדנה לפני משה ולפני אלעזר הכהן
 ולפני הנשיאם ובלי העלה פתח אהיל-מועד
 לאמר: אבינו מות בפְּרָגָר והוא לא-היה בתוד
 העלה הנוערים על-יהוה בעדרת-klärch כי-בחטא
 מות ובנים לא-היו לו: לאמה יגער שם-אבינו
 מותוד משפחתו כי אין לו בן תנידלו אחיה בתוד
 אחוי אבינו: וינקרב משה את-משפטן לפני
 יהוה: פ רכיש ויאמר יהוה אל-משה לאמר: בן
 בנות צלפחד דברת נתן תמן להם אחות נחלֶה
 בתוד אחוי אביהם והעברת את-נחלת אביהם
 להן: וואל-בני ישראל תדבר לאמר איש כי
 ימות ובן אין לו והעברתם את-נחלתו לבתו:
 ואס-אין לו בת ונתתם את-נחלתו לאחיו:
 ואס-אין לו אחיהם ונתתם את-נחלתו לאחיהם:

נְחַלֹתָו וְלִמְעֵט תִּמְעֵיט נְחַלֹתָו אֲישׁ לְפִי פָקָרְיוֹ יְתִן
 נְחַלֹתָו: « אֶךָ בְּנוֹרָל יִתְהַלֵק אֶת־הָאָרֶץ לְשָׁמוֹת
 מְטוֹת־אַבְתָּם יְנַחֲלוּ » עַל־פִי הַגּוֹרָל תִּהְלַק נְחַלֹתָו
 בֵין רַב לִמְעֵט: ס « וְאֵלָה פָקוּדִי הַלּוּ ? לְמִשְׁפָחָתָם
 לְגַרְשָׂוֹן מִשְׁפָחָת הַגְּרָשָׂנִי לְקַהַת מִשְׁפָחָת הַקָּהָתִי
 לְמִרְרִי מִשְׁפָחָת הַמִּרְרִי: « אֵלָה | מִשְׁפָחָת לְוִי
 מִשְׁפָחָת הַלְּבָנִי מִשְׁפָחָת הַחֲבָרִנִי מִשְׁפָחָת הַמְּחָלִי
 מִשְׁפָחָת הַטּוֹשִׁי מִשְׁפָחָת הַקְּרָתִי וְקַהַת הַזָּלָד אֶת־
 עַמְרָם: » וְשָׁם | אֲשֶׁת עַמְרָם יוֹכֵד בַּת־לְוִי אֲשֶׁר
 יָלַדה אֶת־הַלְוִי בְּמִצְרָיִם וַתֵּלֶד לְעַמְרָם אֶת־אַהֲרֹן
 וְאֶת־מֹשֶׁה וְאֶת־מְرִים אַחֲתָם: « וַיַּלְد לְאַהֲרֹן אֶת־
 נְדָב וְאֶת־אַבְיהֹוא אֶת־אַלְעָזֶר וְאֶת־אִיתְמָר:
 » וַיִּמְתַּחַדֵּב נְדָב וְאֶבְיהֹוא בְּהַקְרִיבָם אֲשִׁירָה לִפְנֵי
 יְהָוָה: « וַיַּהַי פָקוּדָם שֶׁלְשָׁה וּשְׁרִים אֶלָף בְּלִי
 זָכָר מִבּוֹן־תְּרִישׁ וּמִעַלָה כִּי | לֹא הַתִּפְקֹדוּ בְתוֹךְ בְּנֵי
 יִשְׂרָאֵל כִּי לֹא־נָתַן לְהָם נְחַלָה בְתוֹךְ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל:
 » אֵלָה פָקוּדִי מֹשֶׁה וְאַלְעָזֶר הַפְּהָנוּ אֲשֶׁר פָקוּדוּ
 אֶת־בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּעֶרֶבֶת מוֹאָב עַל יְרֵן יְרֵחוֹ
 » וּבְאֵלָה לְאֶתְתָּה אֲישׁ מִפְּקוּדִי מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן הַפְּהָנוּ
 אֲשֶׁר פָקוּדִי אֶת־בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּמִדְבָּר סִינְיָה: » כִּי

אלף וחמש מאות אלה בניריוסוף למשפחותם: ס
 וְבָנֵי בְּנִים לְמַשְׁפֹּחֹת לְבָלָע מַשְׁפֹּחַת הַבְּלָע
 לְאַשְׁבָּל מַשְׁפֹּחַת הַאַשְׁבָּל לְאֶחָרֶם מַשְׁפֹּחַת
 הַאֶחָרֶם: « לְשֻׁפּוֹפּם מַשְׁפֹּחַת הַשׁוֹפּמִי לְחוֹפּם
 מַשְׁפֹּחַת הַחוֹפּמִי: » וַיְהִי בְּנִירְבָּלָע אָרְד וְגַעֲמָן
 מַשְׁפֹּחַת הַאָרְדִי לְגַעֲמָן מַשְׁפֹּחַת הַגַּעֲמִי: « אָלָה
 בְּנֵי בְּנֵים לְמַשְׁפֹּחֹת וּפְקָדִים חַמְשָׁה וְאֶרְבָּעִים
 אלָף וְשָׁשׁ מַאוֹת: » « אָלָה בְּנִירְדָן לְמַשְׁפֹּחֹת
 לְשָׂוִים מַשְׁפֹּחַת הַשּׁוֹתָמִי אָלָה מַשְׁפֹּחַת דָן
 לְמַשְׁפֹּחֹת: » בָּל-מַשְׁפֹּחַת הַשּׁוֹתָמִי לְפְקָדִים
 אֶרְבָּעָה וְשָׁשִׁים אלָף וְאֶרְבָּעִים מַאוֹת: » « בָּנֵי אֲשֶׁר
 לְמַשְׁפֹּחֹת לִימָנָה מַשְׁפֹּחַת הַיְמָנָה לִישְׁׂוֹי מַשְׁפֹּחַת
 הַיְשָׁׂוִי לְבָרִיעָה מַשְׁפֹּחַת הַבָּרִיעִי: » לְבָנֵי בָרִיעָה
 לְחֶבֶר מַשְׁפֹּחַת הַחֶבֶר לְמַלְכִיאָל מַשְׁפֹּחַת
 הַמַּלְכִיאָלִי: » וְשָׁם בַּת-אֲשֶׁר שָׁרָת: » אָלָה מַשְׁפֹּחַת
 בְּנֵי אֲשֶׁר לְפְקָדִים שֶׁלֶשֶׁה וְחַמְשִׁים אלָף וְאֶרְבָּעִים
 מַאוֹת: » « בָּנֵי נְפָתְלִי לְמַשְׁפֹּחֹת לִיחָצָאָל
 מַשְׁפֹּחַת הַיְחָצָאָלִי לְנוֹנִי מַשְׁפֹּחַת הַגָּנוֹנִי: » לִיצָר
 מַשְׁפֹּחַת הַיְצָרִי לְשָׁלָם מַשְׁפֹּחַת הַשְּׁלָמִי: » אָלָה
 מַשְׁפֹּחַת נְפָתְלִי לְמַשְׁפֹּחֹת וּפְקָדִים חַמְשָׁה
 וְאֶרְבָּעִים אלָף וְאֶרְבָּעִים מַאוֹת: » « אָלָה פְּקָדִי בָנֵי
 יִשְׂרָאֵל שְׁשִׁים אלָף וְאֶלָף שְׁבַע מַאוֹת וְשָׁלְשִׁים:
 ס שְׁלִישׁ « וַיְדַבֵּר יְהֹוָה אֱלֹהִים לְאָמָר: » לְאָלָה
 תְּחַלֵּק הָאָרֶץ בְּנַחַלָה בְּמִסְפֵּר שְׁמוֹת: » לְרַב תְּרַבָּה

וחמש מאות: ס כ בני יששכר למשפחות תולע
 משפחתי התולעי לפיה משפחתי הפוני: כ ליישוב
 משפחתי היישי לשמרן משפחתי השמרני: כ אלה
 משפחתי יששכר לפקדיהם ארבעה ושים אלף
 ושלש מאות: ס כ בני זבולון למשפחות לסדר
 משפחתי הפלדי לאלו משפחתי האלני לייחלאל
 משפחתי הייחלאלי: כ אלה משפחתי הזבולני
 לפקדיהם ששים אלף וחמש מאות: ס כ בני יוסף
 למשפחות מנשה ואפרים: כ בני מנשה למקיר
 משפחתי המקיר ומכיר חוליד את-גלאד לנילעדר
 משפחתי הגלאדי: כ אלה בני גלעד אייעור משפחתי
 האיעורי להליך משפחתי החלק: י ואשריאל
 משפחתי האשרائي ושכם משפחתי השכמי:
 י ושמירע משפחתי השמידי ותפר משפחתי
 החרפוי: י וצלהפר בונת הפר לא-היו לו בנים כי
 אס-בנות ושם בנות צלהפר מחלת ונעה חנלה
 מלבה ותרצה: כ אלה משפחתי מנשה ופקדיהם
 שניים וחמשים אלף ושבע מאות: ס כ אלה בני
 אפרים למשפחות לשוחח משפחתי השטחי
 לבקר משפחתי הבקר לתחן משפחתי המתני:
 י ואלה בני שותלה לעזרן משפחתי הערני: י אלה
 משפחתי בני-אפרים לפקדיהם שניים ושלשים

אליאב נМОאל ורְתָן וְאַבִּירָם הַוְאִידָּתָן וְאַבִּירָם
 קרוֹאי (קריאי צי) העֲדָה אֲשֶׁר הָצָוָא עַל־מֹשֶׁה
 ועַל־אַהֲרֹן בְּעֵדָת־קָרְבָּה בְּחִזְצָתָם עַל־יִהּוָה: וְתַפְתַּח
 הָאָרֶץ אֶת־פִּיהָ וְתַכְלַע אֶתְכָּם וְאֶת־קָרְבָּה בְּמֹתָה
 הָעֲדָה בְּאֶכְל הָאֵש אֶת חַמְשָׁים וּמְאַתִּים אִישׁ וַיְהִי
 לְגַם: « וּבְנֵי־קָרְבָּה לְאַמְתָּה: » בְּנֵי שְׁמֻעוֹן
 לְמִשְׁפָחָתָם לְגַם־וְאֶל מִשְׁפָחָת הַגְּמַוְאָלִי לִימַן
 מִשְׁפָחָת הַיְמִינִי לִיכְיַין מִשְׁפָחָת הַיְכִינִי: « לְזָרָח
 מִשְׁפָחָת הַזָּרְחִי לְשָׂאָל מִשְׁפָחָת הַשְּׁאוֹלִי: » אֶלְהָ
 מִשְׁפָחָת הַשְּׁמֻעָנִי שְׁנִים וּשְׁעָרִים אֶלְף וּמְאַתִּים: »
 « בְּנֵי גַּד לְמִשְׁפָחָתָם לְצָפוֹן מִשְׁפָחָת הַצְּפֹנוֹן לְתָגִי
 מִשְׁפָחָת הַתָּגִי לְשָׂוֹגִי מִשְׁפָחָת הַשּׁוֹגוֹן: » לְאַזְנִי
 מִשְׁפָחָת הַאֲזִנִי לְעָרִי מִשְׁפָחָת הַעֲרִי: « לְאַרְוָד
 מִשְׁפָחָת הַאֲרָוָדי לְאַרְאָלִי מִשְׁפָחָת הַאֲרָאָלִי
 » אֶלְהָ מִשְׁפָחָת בְּנֵי־גַּד לְפָקְדִים אֶרְבָּעִים אֶלְף
 וּחַמְשׁ מְאֹות: » « בְּנֵי יְהוּדָה עַר וְאַוְן וִימְתָּ עַר
 וְאַוְן בְּאֶרְז בְּגַעַן: » וַיְהִי בְּנֵי־יְהוּדָה לְמִשְׁפָחָתָם
 לְשָׁלָה מִשְׁפָחָת הַשְּׁלָנִי לְפָרָץ מִשְׁפָחָת הַפְּרָצִי
 לְזָרָח מִשְׁפָחָת הַזָּרְחִי: » וַיְהִי בְּנֵי־פָרָץ לְחַצְרָן
 מִשְׁפָחָת הַחַצְרָן לְחַמְולִיל מִשְׁפָחָת הַחַמְולִיל: » אֶלְהָ
 מִשְׁפָחָת יְהוּדָה לְפָקְדִים שָׁשָׁה וּשְׁבָעִים אֶלְף

את-המְדִינִית וּמֶרַי בָּנֵסְלוֹא נְשִׂיא בֵּית-אָב
לְשָׁמָעַנִּי: וַיְשַׁם הָאֲשָׁה הַמִּפְּהָה הַמְּדִינִית בָּזְבִּי
בַּת-צֹור רַאש אֲמֹות בֵּית-אָב בְּמִדְיָן הוּא: פ
וַיֹּדַבֵּר יְהוָה אֱלֹמֶשֶׁה לְאָמָר: זֶ צֹור אֲתִ
הַמְּדִינִים וְהַבִּתִּים אֲוֹתָם: זֶ בִּיאָצְרָרִים הַט לְכָם
בְּגַלְילֵיכֶם אֲשֶׁר-גַּבְلָו לִכְם עַל-דָּבָר פָּעוֹר וְעַל-
דָּבָר בָּזְבִּי בַּת-נְשִׂיא מִדְיָן אֲחָתָם הַמִּגְפָּה בַּיּוֹם-
הַמִּגְפָּה עַל-דָּבָר פָּעוֹר: כו וַיֹּהֵי אַחֲרֵי הַמִּגְפָּה פְּסָקָא
בָּאַמְצָע פְּסָק פ וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹמֶשֶׁה וְאֶל אֶלְעֹזֶר
בָּנֵד אַתָּה נְהַנֵּן לְאָמָר: שָׁאוֹ אַתְּ רָאש | בְּלִ-עֲדָת
בְּנֵי-יִשְׂרָאֵל מִבּוֹן עִשְׂרִים שָׁנָה וּמַעַלָּה לְבֵית אֲבָתָם
בְּלִ-יָּצָא צָבָא בְּיִשְׂרָאֵל: וַיֹּדַבֵּר מֶשֶׁה וְאֶלְעֹזֶר
הַנְּהָנָן אֶתְכֶם בְּעֶרֶב מִזְרָח עַל-יַרְקֹן יַרְחֹו לְאָמָר:
ז מִבּוֹן עִשְׂרִים שָׁנָה וּמַעַלָּה בְּאֲשֶׁר צָוָה יְהוָה אֲתִ
מֶשֶׁה וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל הַיְצָאִים מִארְץ מִצְרָיִם: שְׁנִי
ז רָאָבוֹן בָּכֹור יִשְׂרָאֵל בְּנֵי רָאָבוֹן חָנוֹל מִשְׁפָחָת
הַחֲנָכִי לְפָלוֹא מִשְׁפָחָת הַפְּלָאִי | לְחַצְרָן מִשְׁפָחָת
הַחֲצֹרָגִי לְכִרְמָלִי מִשְׁפָחָת הַכִּרְמָטִי | אַלְהָ מִשְׁפָחָת
הַרְאָבוֹגִי וַיְהִי פְּקֻדִים שְׁלָשָׁה וְאֶרְבָּעִים אֶלְף
וַיְשַׁבַּע מִאַת וּשְׁלֹשִׁים: ז וּבְנֵי פָלוֹא אֱלִיאָב: וּבְנֵי

במדבר כה פנוזס

NÚMEROS

25 PINCHÁS

41. Porção Semanal Pinchás

במדבר כה פינחס

וירדבר יהוה אל-משה לאמר: « פינחים בז-אלעוז
בז-אהרן הכהן השיב את-חמתי מעל בני-ישראל
בקגאו את-קגאתי בתוכם ולא-בליתי את-בני
ישראל בקגאתי » לכו אמר הנgi נתן לו את-
בריתך שלום: « והיתה לו ולו רעו אחורי ברית
בקגנת עולם תחת אשר קנא לאלהיו ויבקר על-
בני ישראל: » ושם איש ישראל המכה אשר הכהן

ANEXOS

I. RITUAL DE SHABAT

O casamento do Sagrado
com o mundano



Aproveite este momento para esvaziar a mente, entrar em contato com sua essência, e assim se preparar adequadamente para um ritual de muita conexão com a luz do mundo infinito.

Celebramos o Shabat para ativar nossa lembrança, uma vez que sofremos do esquecimento desde a queda de dimensão de Adam e Havá no jardim do Éden. E para lembrar são importantes as diversas práticas, orações e meditações, que possibilitam manter-nos sempre atentos e fazer escolhas fundamentadas. As orações são ferramentas essenciais de conexão, pois, ao recitar palavras sagradas, nos comunicamos diretamente com o criador.

O Shabat começa ao anoitecer de sexta-feira e termina ao anoitecer de sábado. É uma oportunidade que temos semanalmente de quebrar o ciclo repetitivo e celebrar o casamento do mundo físico com o mundo espiritual.

Diferentemente dos seis dias anteriores, nos quais nos dedicamos muito aos afazeres do espaço, no Shabat cultuamos o tempo. O agora, que não por acaso se chama “presente”. Neste dia santificado oferecemos todo o nosso tempo à reflexão e à alegria.

É preciso quebrar com a articulação da contrainteligência, com o ciclo de insatisfações e desejo de receber só para si. Reflexão e alegria são duas palavras-chaves nesse processo, que nos possibilitam profundas transformações em todos os nossos níveis de alma.

MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES

1^a Letra: Mem – Visualizar e fazer longas respirações abdominais.



2^a Letra: Alef – Visualizar e fazer respirações no peito mais rápidas.



3^a Letra: Shin – Visualizar e fazer respirações em hiperventilação.



ACENDIMENTO DAS VELAS DE SHABAT

Convocamos, por meio de um ato físico, a presença de todos os nossos níveis de alma.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU
MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU
BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU, LEADLIC NER
SHEL SHABAT. AMEN!

Bendito é o Eterno, rei do universo, que nos santifica em suas conexões com o acendimento das velas do Shabat.



EVOCAÇÃO DOS PLANOS DA ÁRVORE DA VIDA

Trazemos à consciência os planos da ação, formação, criação e emanação.

Oficiante:

OLAM HÁ ASSIAH!

OLAM HÁ YETSIRAH!

OLAM HÁ BRIAH!

Congregação:

“OLAM HÁ ASSIAH!”

“OLAM HÁ YETSIRAH!”

“OLAM HÁ BRIAH!”

OLAM HÁ ATZILUT!

“OLAM HÁ ATZILUT!”

Silêncio: “BARUCH SHEM KEVOD! MALCHUTO LEOLAM VAED.”

SALMO 92 – SHABAT

Os salmos são uma poderosa fórmula de cura, que não pode ser entendida literalmente. Que tal simplesmente recitá-los?

É bom celebrar Adonai, cantar Teu Nome, supremo. Relatar de manhã Teu bem querer, Tua adesão nas noites, ao alaúde, à harpa e ao murmúrio da lira. Sim, tu me regozijas, Adonai, por tua obra; jubilo ao feito de tuas mãos. Como são grandes Teus feitos, Adonai, muito profundos, Teus pensamentos! O homem estúpido não o penetra, o louco não discerne isso: à floração dos criminosos, como erva, todos os obreiros da fraude crescem para serem exterminados para sempre. Tu, altaneiro, em perenidade, Adonai! Sim, eis Teus inimigos, Adonai; sim, eis, Teus inimigos perderão; todos os obreiros da fraude se dividirão. Exalta meu shofar como o dos antílopes; estou repleto de óleo luxuriante. Meu olho observa os que me fixam; meu ouvido ouve os que se erguem contra mim, os malfeiteiros. O justo floresce como uma tamareira; cresce como um cedro do Líbano. Plantados na casa de Adonai, eles florescerão. Nos átrios de nosso Elohim eles prosperaram na senescência, cheios de seiva e luxuriantes, para relatar isto: Sim, ele é reto, Adonai, minha rocha, sem crime dentro dele. Amém!

CANÇÃO AOS JUSTOS

TSADIK KA-TAMAR IF'RACH

O justo floresce como uma tamareira

KE-EREZ BA-LE-VANON ISGUE

Cresce como um cedro do Líbano

SHETULIM BE-VEIT ADONAI BE-CHATS'ROT ELOHEINU IAF'RICHU

Plantados na casa de Adonai, eles florescerão. Nos átrios de nosso Elohim

OD IENUVUN BE-SEIVA DESHENIM VE-RA'ANANIM I'IU

Eles prosperam na senescênciа, cheios de seiva e luxuriantes, para relatar isto;

LE-HAGUID KI IASHAR ADONAI TSURI VE-LO AV'LATA BO.

Sim, ele é reto, Adonai, minha rocha, sem crime dentro dele.

KADISH

Lembramos de amigos e antepassados que deixaram esta dimensão, e como suas palavras e gestos de carinho sempre estarão conosco.

YITCADÁL VEYITCADÁSH SHEMÊ RABÁ. AMEN.

BEALMÁ DE VERÁ CHIR'UTE VEIAMLICH MALCHUTÊ
VEIATZMACH PURCANÊ VICARÊV MESHICHE. AMEN.

BECHAIECHÓN UVEIOMECHÓN UVECHAIÊ DECHOL
BEIT YISRAEL, BAAGALÁ UVIZMÁN CARÍV VEIMRÚ. AMEN.

IEHÊ SHEMÊ RABÁ MEVARÁCH LEALÁM ULEALMÊ ALMAIÁ. YITBARÁCH,
VEYISHTABÁCH, VEYITPAÁR, VEYITROMAM, VEYITNASSÊ, VEYIT'ADAR
VEYIT'ALÊ, VEYIT'ALAL, SHEMÊ DECUDSHÁ BRICHU. AMEN.

LEÊLA MIN COL BIRCHATÁ SHIRATÁ TUSHBECHATÁ VENECHEMATÁ DAAMIRÁN
BEALMÁ VEIMRU. AMEN.

TITCABAL TZELOTEON UVAUTEON DECHOL BEIT
YISRAEL CODAM AVUÓN DI VISHMAIÁ, VEIMRU AMEN.

IEHÊ SHELAMÁ RABÁ MIN SHEMAIÁ VECHAYIM TOVIM ALEINU VEAL COL YISRAEL,
VEIMRU. AMEN.

OSSÊ SHALOM BIM'ROMAV, HU IAASSÊ SHALOM ALEINU VEAL CÓL YISRAEL,
VEIMRU. AMEN.

O ato de recitar palavras sagradas e se comunicar diretamente com o criador possui um imenso poder purificador. Os sete versos de Ana Becoach evocam a força da criação. Uma oração abençoada, com 42 palavras mágicas, que abrem caminho para transcendermos o mundo físico e nos reconectarmos à semente original da criação.

ORAÇÃO ANA BECOACH					
TSERURA	TATIR	YEMINCHÁ	GUEDLAT	BEKOACH	ANA
NORÁ	TAHAREINU	SAGVEINU	AMECHA	RINAT	KABEL
SHOMREM	KEVAVAT	YICHUDECHÁ	DORSHEI	GIBOR	NA
GOMLEM	TAMID	TSIDKATECHÁ	RACHAMEI	TAHAREM	BARCHEM
ADATECHA	NAHEL	TUVCHA	BEROV	KADOSH	CHASSIN
KEDUSHATECHÁ	ZOCHREI	PENEI	LEAMECHA	GEE	YACHID
TA' ALUMOT	YODEA	TSAKATEINU	USHMÁ	KABEL	SHAVATEINU
EM SILENCIO - VAED OLAM LE MALCHUTO KEVOD SHEM BARUCH					

ADON OLAM

Este cântico descreve a onipresença do Criador, Eterno soberano do universo. O poema é composto de dez linhas, cada uma com o mesmo número de sílabas, equilibrando as dez Sefirot da Árvore da Vida.

Atenção: Ao ler “CH” pronuncie sempre como “RR”. Ex: Chalá = Ralá

ADON OLAM ASHER MALACH. BE TEREM KOL ITZIR NIVRACH:

Ele é o Eterno Soberano que reinou antes de toda a criação.

LEET NAASSÁ BE CHEFTZO COL. AZAI MELECH SHMÓ NICRÁ:

Quando tudo se fez conforme Sua vontade, Ele foi proclamado Rei.

VEACHAREI KICHLOT DACHOL. LEVADÓ IMLOCH NORÁ:

E depois de tudo acabado, só Ele reinará.

VE HU AIÁ, VE HU HOVÉ. VE HU IHIÉ BE TIF'ARÁ:

Ele esteve, Ele está e Ele estará em glória.

VE HU ECHAD VE EIN SHEINI. LEHAMSHIL LÓ LEHACHBIRÁ:

Ele é um, e não há outro: a nada Ele pode ser comparado.

BLI REISHIT BLI TACHLIT. VE LÓ HAOZ VEHAMISRÁ:

Sem começo e sem fim, pertence-Lhe a força e o domínio.

VE HU EILI VE CHAI GOALÍ. VETZUR CHEVLÍ BEEIT TZARÁ:

É ele meu redentor, amparo para minhas dores nos dias de angústia.

VE HU NISSI U MANOSS LÍ. MNAT COSSÍ BEIOM ECRÁ:

Meu estandarte e refúgio, partilha do meu cálice no dia em que o invocar.

EBEIADÓ AFKID RUCHÍ. BEEIT ISHÁN VEAIRÁ:

Em suas mãos沉积 a minha alma, ao adormecer e ao acordar.

VEIM RUCHI GVIATÍ. ADONAI LÍ VE LÓ IRÁ:

E com alma e corpo me entrego. O Eterno está comigo e assim nada receio.

MEDITAÇÃO DOS 72 NOMES DE DEUS

Neste momento equilibraremos nosso receptor, para que possamos receber a presença da Shechiná. Não, não é necessário procurá-la. Basta estarmos presentes que a presença divina vem até nós.

כהה	אָכָא	לְلָה	מַהֲש	עַלְם	סִיט	יֵלִי	וְהַז
הַקְמ	הַרְי	מִבְה	יְזֹל	הַהָע	לְאו	אַלְד	הַזּוֹי
וְהַז	מַלְה	יְיִי	גַלְך	פְהַלְל	לְוֹו	כְלִי	לְאוֹ
וְשַׁר	לְכַב	אָוָם	רַיִי	שַׁאַת	יְרַת	הַאָא	נְתַתָה
יְיַן	רַהֲע	וְעַם	אָנִי	מַנְד	כּוֹק	לְהַזּוֹ	יְוֹוֹ
מִיה	עַשְׁלֵל	עָרִי	סָאַל	יְלָה	וּלְ	מִיכּ	הַהָתָה
פּוֹי	מִבְה	נִית	גַגְא	עַמְב	הַזּוֹש	דְזִי	וְהַז
מוֹזִי	עַזּוֹ	יְהָה	מַצְר	הַרְזּוֹ	יֵל	גַמּוֹ	מַנְקָ
מוּם	הַיִי	יְבָמָה	רָאָה	חַבּוֹ	אִיעַ	דְמֻבּ	מַנְקָבּ

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

ORAÇÃO SHEMÁ YISRAEL

Proclamamos nossa unicidade com o Criador e nos dirigimos à Terra Prometida, dimensão que traz sentido à nossa existência. Com a mão direita

sobre os olhos recitamos:

SHEMÁ YISRAEL, ADONAI ELOHÊINU, ADONAI E-CHA-D.



ORAÇÃO DE REFLEXÃO DE SHABAT

Agradecemos por todas as gerações que nos trouxeram a este mundo. Agradecemos por todos os seres amados que trazem um sentido único à nossa existência. Agradecemos pelas maravilhas da natureza, pelos milagres, por toda alegria, agradecemos pela vida.

Abençoado és Tu, Adonai, fonte de toda bondade. Que possamos nutrir-nos profundamente desta fonte. Estar em paz conosco, com nossos vizinhos, trazer paz às nações deste mundo, redescobrindo-nos partes de um *Echad*. Abençoado és Tu, Adonai, fonte de toda paz.

Eterno, guarde minha língua de pronunciar o mal e meus lábios de expressar falsidade. Abre meu coração para a verdade, para que minha alma siga o caminho dos justos. Que as palavras de minha boca e as meditações de meu coração sejam a expressão do amor que vislumbro agora. Que a Luz divina nos proteja e nos guie pelo caminho da Paz.

EVOCAÇÃO DOS ANJOS DO SHABAT SHALOM ALEICHEM

SHALOM ALEICHEM, MAL'ACHÊI HASHARET, MAL'ACHÊI ELION,

MIMÉLECH MAL'ACHÊI HAMELACHIM, HACADOSH BARUCH HÚ.

BOACHÊM LESHALOM, MAL'ACHÊI HASHALOM, MAL'ACHÊI ELION,

MIMÉLECH MALACHÊI HAMELACHIM, HACADOSH BARUCH HÚ.

BARCHÚNI LESHALOM, MAL'ACHÊI HASHALOM, MAL'ACHÊI ELION,

MIMELÉCH MAL'ACHÊI HAMELACHIM, HACADOSH BARUCH HÚ.

TSETCHÉM LESHALOM, MAL'ACHÊI HASHALOM, MAL'ACHÊI ELION,

MIMÉLECH MALCHÊI HAMELACHIM, HACADOSH BARUCH HÚ

ORAÇÃO AOS ANTEPASSADOS

Por meio deste fluxo de bênçãos nos conectamos com os três pilares da Árvore da Vida, representados por cada um dos Patriarcas.



BARUCH ATA ADONAI
ELOHEINU VE-ELOHEI OREINU
ELOHEI AVRAHAM
ELOHEI ITSCHAK
ELOHEI YAAKOV
ELOHEI SARA
ELOHEI RIVKA
ELOHEI RACHEL VE-LEAH
HA EL HA GADOL HA GUIBOR VE HA NORA
EL ELION, KONE SHAMAIM VA ARETS

EVOCAÇÃO DA PAZ

Evocamos a proteção dos anjos nos conectando a verdadeira dimensão da palavra Shalom. O encontro da paz dentro de nós mesmos. Uma paz que permeia nossos sentimentos, nosso corpo e nossa alma. Que nos faz querer muito bem a todos os seres que habitam nosso planeta.

Oficiante:

OSSE SHALOM OSSE SHALOM

Congregação:

OSSE SHALOM OSSE SHALOM

KIDUSH

O vinho de Shabat revitaliza a nossa Néfesh revigorando assim nossos órgãos e circulação sanguínea. MAZAL TOV.

Oficiante: Segurem o vinho com a mão direita. Preparem a refeição da fé perfeita, que é a alegria do Santíssimo:

YOM HASHISHI VAYECHULU ASHAMAYIM VEA'ÁRETZ
VECHOL TZAV'AM. VAYECHAN ELOHIM BAYOM ASHIVI'I
MELACHTÓ ASHER ASÁ, VAYISHBOT BAYOM HASHIVI'I MIKOL
MELACHTÓ ASHER ASÁ. VAYEVARECH ELOHIM ET YOM
ASHVI'I VAYEKADESH OTÓ, KI VO SHAVAT MIKOL MELACHTÓ
ASHER BARÁ ELOHIM LA'ASOT.

Oficiante diz em voz alta e congregação repete:

BARUCH ATA ADONAI
ELOHÊINU MÉLECH
HA OLAM, BORÊ
PRI AGÁFEN.
AMEN!

Oficiante: LECHAIM!

Congregação: LECHAIM!

CONSAGRAÇÃO DO PÃO

Por último, juntos consagramos o pão de Shabat.
Estamos prontos para romper com o repetitivo e recriar a nossa vida!



Oficiante: Todos de pé. Segurem a chalá com a mão direita.

BARUCH ATA ADONAI
ELOHÍNU MÉLECH HÁ
OLAM. AMOTSI LECHEM
MIN AARETS

HAVDALÁ – ENCERRAMENTO DO SHABAT

Após as 24 horas de reflexão e alegria estamos prontos para começar uma nova semana. Com espírito renovado, e novo espaço de criatividade, encerramos este sagrado dia de Shabat com o acendimento de uma vela e orações.

O seguinte procedimento, a ser realizado no pôr do sol de sábado, deve ser seguido para o encerramento do Shabat:

1) MEDITAÇÃO NOS 72 NOMES DE DEUS

כהות	אכאה	להה	לכליה	עהלם	מהיש	סיט	ילי	זהו
הקב	הרוי	מביה	יזל	ההע	לאו	לאו	אליך	הזי
זהו	מליה	יְיִ	גָּלַר	פֶּהֶל	לוֹ	לוֹ	כָּלִי	לְאוֹ
ושר	לכוב	אום	ריי	שָׁאָה	ירת	האא	נָתָה	
ין	רהת	זעם	אני	בְּנֵד	כוֹךְ	לְהֹז	יוֹזֹו	
מיה	עשכל	ערוי	סאל	ילָה	וּול	מייכ	ההה	
פי	mobah	נית	גָּזָא	עַמְם	הוֹזֵש	דָּזִי	זהו	
מושי	ענו	יהה	ומבר	הרוֹז	יל	גָּמָם	יל	
מוס	היי	יבם	ראה	וחבו	מְנֻקָּה	דָּמָב		

2) ORAÇÃO ANA BECOACH

Veja a oração (clique aqui).

3) CONSAGRAÇÃO DO VINHO

BARUCH ATA ADONAI ELOHÊINU MÉLECH HÁ OLAM, BORÊ PRI AGÁFEN.
BENDITO ÉS TU, Ó ETERNO, REI DO UNIVERSO, QUE CRIA O FRUTO DA VINHA.

Toma-se meio cálice do vinho.

4) BÊNÇAO DAS ESPECIARIAS

Aqui sentimos o aroma de especiarias (canela, por exemplo).

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU, MÊLECH HÁ OLAM, BORÊ MINÊ BESSAMIM.

BENDITO ÉS TU, Ó ETERNO, REI DO UNIVERSO, QUE CRIA DIVERSOS TIPOS DE ESPECIARIAS AROMÁTICAS.

5) ACENDIMENTO DA VELA DA HAVDALÁ

Apagam-se as luzes para se destacar a luz da vela. Acende-se então a vela.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU, MÊLECH HÁ OLAM, BORÊ MEORÊ HAESH.

BENDITO ÉS TU, Ó ETERNO, REI DO UNIVERSO, QUE CRIA AS CHAMAS DO FOGO.

6) BÊNÇAO DA SEPARAÇÃO DOS DIAS

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHÊINU, MÊLECH HÁ OLAM, HAMAVDIL BEM CÔDESH LECHOL, BEN OR LECHÔSHECH, BEM YISRAEL LAAMIM, BEM YOM HASHEVIÍ LESHÊSHET YEMÊ HAMAASSÊ. BARUCH ATÁ ADONAI, HAMAV-DIL BEM CÔDESH LECHOL.

BENDITO ÉS TU, Ó ETERNO, REI DO UNIVERSO, QUE DISTINGUE ENTRE SANTO E CORRIQUEIRO.

Toma-se o que sobrou do cálice do vinho.

II. GUIA DE ROSH CHODESH E ROSH HÁ SHANÁ

Uma semente de Vida e Renovação



ROSH CHODESH

O ritual de lua nova

Durante o ritual de lua nova plantamos uma nova semente para todo o mês. Para isso precisamos entender a energia vigente do mês e também contemplar suas respectivas letras. Utiliza-se ainda uma importante ferramenta no ritual de lua nova: o Shofar.

O Shofar é um dos instrumentos de sopro mais antigos usados pelo homem. Ele possui um sentido muito profundo e por isso não é considerado um instrumento musical e nem é usado para diversão. É costume entre os cabalistas tocar três vezes o Shofar nesse ritual e há um motivo para isso. Seu som é um chamado para a luta contra o maior de nossos inimigos: aquele que mora dentro de nós mesmos.

Devemos estar impregnados de um profundo desejo de compartilhar durante todo o ritual de lua nova e, por isso, a partir do término do ritual, já podemos dar nosso cofre de Tsedaká e imediatamente começar um novo.

O ano-novo (rosh há shaná)

O ano-novo cabalista é um momento de grande concentração de energia. Fazemos um ritual poderoso, em que ouvimos 101 vezes o som do Shofar e plantamos uma grande semente de transformação.

Logo após a explosão de energia do ano novo entramos em profunda restrição e reavaliação durante dez intensos dias. Um processo que culmina com um dia de jejum absoluto.

O Shofar é tocado também durante todo o mês anterior ao ano-novo cabalista (Elul), no próprio ano-novo (Rosh Há Shaná) e dez dias depois, no

dia do perdão (Yom Kipur).

MEDITAÇÃO PARA A SEMENTE

CONEXÃO COM O MUNDO DA EMANAÇÃO

A
T
Z
I
L
U
T

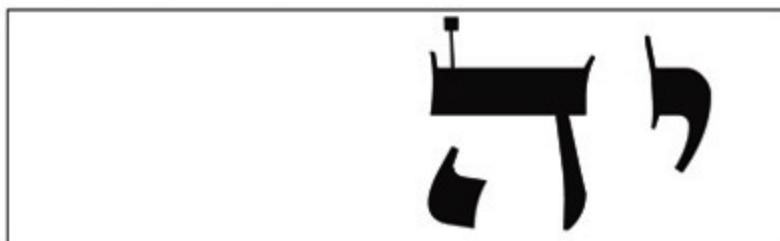


א



CONEXÃO COM O MUNDO DA CRIAÇÃO

B
I
R
Á
H



ב ג

CONEXÃO COM O MUNDO DA FORMAÇÃO

Y
E
T
S
I
R
Á
H



ד כ ל

CONEXÃO COM O MUNDO DA AÇÃO

A
S
S
I
Á
H



מ נ ש

ACENDIMENTO DA VELA DE YOM TOV

Convocamos, através de um ato físico, a presença de todos os nossos níveis de alma.

**BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU
MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU
BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU, LEADLIC NER
SHEL YOM TOV. AMEN!**

Bendito é o Eterno, rei do universo, que nos santifica em suas conexões com o acendimento das velas de um dia bom.



O Salmo 50 emana uma intensa onda de cura. Recitamos este Salmo naLua Nova para criar uma semente de paz e harmonia em todos os nossos níveis de alma.

SALMO 50

Um salmo, por Assaf. Ó Todo-Poderoso, nosso Deus falou e convocou toda a terra, do levante ao poente. De Tsion, a beleza perfeita, ele apareceu. Que venha o nosso Deus e não se cale; um fogo devorador o precede, ao seu redor esbraveja a tempestade. Ele convoca os céus acima e a terra para julgar o seu povo. Juntem-se a Mim, Meus devotos, que fizeram uma aliança

comigo através de sacrifícios. Então os céus proclamaram sua retidão, pois o Eterno é o juiz. Escuta bem meu povo e eu falarei, ó Israel, e Eu prestarei testemunho. Eu sou o Eterno, teu Deus. Não te reprovarei pela falta de teus sacrifícios, pois tuas oferendas trazes a cada dia. Não requisito novilhos de teus cerrados nem cabritos de teus rebanhos. Pois meu é todo animal da floresta, o gado que vagueia sobre os montes. Conheço cada ave das montanhas, e cada criatura que rasteja pelos campos. Se eu tivesse fome, não te contaria, pois a mim pertence o universo e tudo que há nele. Necessito comer a carne dos novilhos ou o sangue dos cabritos? Oferece antes um sacrifício de agradecimento e cumpre teus votos para com o altíssimo. Clama por Mim no dia da aflição, eu te libertarei e tu Me honrarás. Mas, para os ímpios, diz o Eterno: “Para que recitas minhas leis e tens em teus lábios as palavras da minha aliança?” Tu que abominas qualquer disciplina e renegas minhas palavras. Ao encontrar um ladrão, a ele te associas e por companhia busca os adúlteros. Tua boca dedicaste ao mal e tua língua à falsidade. Assim que sentas, contra teu irmão tu falas, contra o filho de tua mãe espalhas desonra. Assim agiste e poderei eu ficar calado? Pensaste que Eu fosse como tu? Mas sabes que não. Censurar-te-ei e abertamente te julgarei. Compreende bem que tu esqueceste do Eterno para que eu não te destrua sem que possas te salvar. Aquele que traz oferendas de agradecimento honra a mim; e aquele que procura sempre melhorar o seu caminho, a este mostrarei a redenção divina. Amém!

O ato de recitar palavras sagradas e se comunicar diretamente com o criador possui um imenso poder purificador. Os sete versos de Ana Becoach evocam a força da criação. Uma oração abençoada, com 42 palavras mágicas, que abrem caminho para transcendermos o mundo físico e nos reconectarmos à semente original da criação.

ORAÇÃO ANA BECOACH

TSERURA	TATIR	YEMINCHÁ	GUEDLAT	BEKOACH	ANA
NORÁ	TAHAREINU	SAGVEINU	AMECHA	RINAT	KABEL
SHOMREM	KEVAVAT	YICHUDECHÁ	DORSHEI	GIBOR	NA
GOMLEM	TAMID	TSIDKATECHÁ	RACHAMEI	TAHAREM	BARCHEM
ADATECHA	NAHEL	TUVCHA	BEROV	KADOSH	CHASSIN
KEDUSHATECHÁ	ZOCHREI	PENEI	LEAMECHA	GEE	YACHID
TA ' ALUMOT	YODEA	TSAKATEINU	USHMÁ	KABEL	SHAVATEINU

EM SILENCIO - VAED OLAM LE MALCHUTO KEVOD SHEM BARUCH

ADON OLAM

Este cântico descreve a onipresença do Criador, Eterno soberano do universo. O poema é composto de dez linhas, cada uma com o mesmo número de sílabas, equilibrando as dez Sefirot da Árvore da Vida.

Atenção: Ao ler “CH” pronuncie sempre como “RR”. Ex: Chalá = Ralá

ADON OLAM ASHER MALACH. BE TEREM KOL ITZIR NIVRACH.

Ele é o Eterno Soberano que reinou antes de toda a criação.

LEET NAASSÁ BE CHEFTZO COL. AZAI MELECH SHMÓ NICRÁ.

Quando tudo se fez conforme Sua vontade, Ele foi proclamado Rei.

VEACHAREI KICHLOT DACHOL. LEVADÓ IMLOCH NORÁ.

E depois de tudo acabado, só Ele reinará.

VE HU AIÁ, VE HU HOVÉ. VE HU IHIÉ BE TIF'ARÁ.

Ele esteve, Ele está e Ele estará em glória.

VE HU ECHAD VE EIN SHEINI. LEHAMSHIL LÓ LEHACHBIRÁ.

Ele é um, e não há outro: a nada Ele pode ser comparado.

BLI REISHIT BLI TACHLIT. VE LÓ HAOZ VEHAMISRÁ.

Sem começo e sem fim, pertence-Lhe a força e o domínio.

VE HU EILI VE CHAI GOALÍ. VETZUR CHEVLÍ BEEIT TZARÁ.

É ele meu redentor, amparo para minhas dores nos dias de angústia.

VE HU NISSI U MANOSS LÍ. MNAT COSSÍ BEIOM ECRÁ.

Meu estandarte e refúgio, partilha do meu cálice no dia em que o invocar.

EBEIADÓ AFKID RUCHÍ. BEEIT ISHÁN VEAIRÁ.

Em suas mãos沉积 a minha alma, ao adormecer e ao acordar.

VEIM RUCHI GVIATÍ. ADONAI LÍ VE LÓ IRÁ.

E com alma e corpo me entrego. O Eterno está comigo e assim nada receio.

MEDITAÇÃO DOS 72 NOMES DE DEUS

Neste momento equilibraremos nosso receptor, para que possamos receber a presença da Shechiná. Não, não é necessário procurá-la. Basta estarmos presentes que a presença divina vem até nós.

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

כהות	אֲכָא	לְلַה	מִהְשׁ	עַלְם	סִיט	יֵלִי	וְהַו
הַקְבִּם	הַרְיִ	מִבְתָּה	יֹזֶל	הַתְּעֻ	לְאוֹ	אַלְד	הַזִּי
וְהַו	מִלְתָּה	יִי	גָּלֵך	פְּהַלְל	לְלוֹ	כָּלִי	לְאוֹ
וְשַׁר	לְכַבְּ	אוֹם	רַיִי	שָׁאָה	יִרְתָּ	הַאָא	נְתַהָּ
יִזְ	רַהַעַ	וּזְעָם	אָנִי	בְּנֵדָ	כּוֹקָ	לְהַווּ	יוֹזּוּ
מִיהָ	עַשְּׁלָ	עָרִי	סָאֵל	יְלַהָּ	וּלְ	מִיכָּ	הַהָּהָ
פּוֹי	מִבְתָּה	נִיתָה	גָּנוֹא	עַמְמָ	הַזּוּשָׁ	דְּגִיָּ	וְהַוּ
מוֹזִי	עַגְזָוּ	יְהָהָתָה	וּמְבָ	מְצָרָ	הַרְזָוּ	יַלְ	גָּמָם
מוֹם	הַיִּי	יְבָמָה	רָאָה	וְחַבּוֹ	אִיעָ	מְנַקָּ	דְּמַבָּ

MEDITAÇÕES COM VOCALIZAÇÕES

Fazemos conexão com os anjos, nos preparando para, dentro de um novo ciclo, desenvolver construtivamente nossos potenciais.

אָבָגְדָּה וּזְחֹזֶת יִכְלֶם נַס עַפְצָקָר שֵׁת

LUA NOVA

MEDITAÇÕES ABAIXO

ÁRIES — NISSAN	1
TOURO — YIAR	2
GÊMEOS — SIVAN	3
CÂNCER — TAMUZ	4
LEÃO — AV	5
VIRGEM — ELUL	6
LIBRA — TISHREI	7
ESCORPIÃO — CHESHVAN	8
SAGITÁRIO — KISLEV	9
CAPRICÓRNIO — TEVET	10
AQUÁRIO — SHEVAT	11
PEIXES — ADAR	12

אָבָגְדָּה וּזְחֹזֶת יִכְלֶם נַס עַפְצָקָר שֵׁת

AVINU MALKEINU

AVINU MALKEINU SH'MA KOLENU.

Nosso Pai, Nosso Rei, ouve a nossa voz

AVINUMALKEINU CHATANU L'FANEYCHA.

Nosso Pai, Nosso Rei, nós pecamos

AVINU MALKEINU CHAMOL ALEYNU.

Nosso Pai, Nosso Rei, tenha compaixão de nós

VE'AL OLALEYNU VETAPEINU.

E sobre nossos filhos

AVINU MALKEINU KALEH NEVER.

Nosso Pai, Nosso Rei, ponha fim à peste

VECHEREV VERA'AV MEALEYNU.

Guerra e fome à nossa volta

AVINU MALKEINU KALEH CHOL TSAR.

Nosso Pai, Nosso Rei, traga fim a todos os problemas

UMASTIN MEALEYNU.

E da opressão que nos rodeia

AVINU MALKEINU AVINU MALKEINU.

Nosso Pai, Nosso Rei, Nosso Pai, Nosso Rei

KAT'VEINU BESEFER CHAYIM TOVIM.

Inscreve-nos no livro da vida

AVINU MALKEINU CHADESH ALEYNU.

Nosso Pai, Nosso Rei, renovar em cima de nós

CHADESH ALEYNU SHANAH TOVAH.

Renova a nós um bom ano

SH'MA KOLENU, SH'MA KOLENU, SH'MA KOLENU.

Ouvi a nossa voz, Ouvi a nossa voz, Ouvi a nossa voz

AVINU MALKEINU, AVINU MALKEINU.

Nosso Pai, Nosso Rei, Nosso Pai, Nosso Rei

CHADESH ALEYNU SHANAH TOVAH.

Renova a nós um bom ano

AVINU MALKEINU.

Nosso Pai, Nosso Rei

SH'MA KOLENU, SH'MA KOLENU, SH'MA KOLENU.

Ouvi a nossa voz, Ouvi a nossa voz, Ouvi a nossa voz

TOQUES DO SHOFAR

Ao ouvir os toques do Shofar recebemos um comando espiritual, reforçando nossas inclinações mais positivas, rumo à realização de nossa missão.

Adonai Elohim, eleva o som das Tuas palavras. Eleva a voz do Shofar a todos os cantos do universo.

**BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU
MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU
BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU, LISMOA
COL SHOFAR. AMEN!**

Bem-aventurado os que conhecem o som do Shofar. Bem-aventurado os que sabem reconhecer as fendas do tempo para a redenção. Segundo a vontade de Adonai nosso Elohim, exalta o nosso poder.



ORAÇÃO DE LUA NOVA

Agradecemos por este novo mês e pela possibilidade de aprimoramento de nossa alma.

Agradecemos pela luz, pelo alimento, pela água, pelo trabalho, por este teto, pela beleza de tuas criaturas, pelo milagre da vida.

Agradecemos pela surpresa de tua presença em cada ser, por teu amor que nos sustenta e protege, pelo teu perdão que nos faz crescer.

Agradecemos pela alegria de sermos úteis, servindo à humanidade e aos que nos cercam.

Que neste novo mês possamos nos tornar melhores.

Abençoa, ó Eterno, o nosso mês, a nossa congregação, os nossos corpos, os nossos familiares e amigos.

KIDUSH

Oficiante:

Segurem o vinho com a mão direita. Preparem a refeição da fé perfeita, que é a alegria do Santíssimo:

**BARUCH ATA ADONAI
ELOHÊINU MÉLECH**

**HA OLAM, BORÊ
PRI AGÁFEN.
AMEN!**



Oficiante: LECHAIM!

Todos em voz alta: LECHAIM!
'BARUCH HÁ SHEM KADOSH BARU'CHU'
Todos em voz alta: IEDA CABALÁ
'BARCHEM TAAREM, RACHAMEI TZIDCATECHÁ TAMID GOMLEM'
Todos em voz alta: NETZACH ARCHAV

CONFRATERNIZAÇÃO

Terminamos o ritual cantando, dançando e agradecendo.

**OSSE SHALOM BIMROMAV, UHYA ASSE SHALOM ALEINU VE AL COL YISRAEL
VEIMRU IMRU AMEN.**

Aquele que estabelece a paz nos céus fará a paz sobre nós e sobre todo o Yisrael e todos digam Amém.

ROSH HÁ SHANÁ

MAARIV

Oficiante: BARECHÚ ET ADONAI HAMEVORACH.

Congregação: BARUCH ADONAI HAMEVORÁ LEOLAM VAED.

Bendito sejas, ó Eterno, nosso Deus, rei do universo, que ordenaste o ritmo da vida. A luz do dia conclamamos à atividade e ao esforço. Ao pôr do sol cessam os nossos trabalhos e damos as boas-vindas à noite. Confiamos as nossas forças à tua guarda e nos entregamos à tranquilidade do sono. Pois sabemos que não dormes nem cochilas. Por isso, nesta hora, agradecemos-Te o dia e as Tuas tarefas, bem como a noite e o Teu descanso restabelecedor. Bendito sejas, ó Eterno, que fazes cair as noites.

BARUCH ATA ADONAI ELOHÉNU MÉLECH HAOLAM, ASHER BIDVARÓ MAARIV
ARAVIM, BECHOCHMA POTEACH SHEARIM, UVITVUNA MESHANE ITÍM UMACHALIF
ET HAZEMANIM, UMESSADER ET HACOCHAVIM BEMISHMEROTEHÊM BARAKÍA
KIRSTSONO. BORE IOM VALAILA, GOLÊL OR MIPNÊ CHÓSHECH VECHÓSHECH MIPNÊ
OR. UMAAVIR IOM UMÊVI LÁILA UMAVDIL BÊN IOM UVÊN LÁILA, ADONAI TSEVAÓT
SHEMO. CANTOR: EL CHAI VECAIAM TAMID YIMLOCH ALÊNU LEOLAM VAED.
BARUCH ATA ADONAI, HAMAARIV ARAVÍM.

Amor Eterno dedicaste ao Teu povo. A Torá e os mandamentos, os estatutos e os preceitos nos ensinaste. Por isso, ó Eterno, nosso Deus, ao nos deitarmos e ao nos levantarmos, meditamos sobre os Teus estatutos e nos alegramos com as palavras da Tua Torá e dos Teus mandamentos, por todo o sempre. Ei-las como nossa verdade e elas perfazem a riqueza dos nossos

dias; nelas refletimos dia e noite. Jamais afastarás de nós o Teu amor. Bendito sejas, ó Eterno, que amas Teu povo.

AHAVAT OLAM BET YISRAEL AMECHÁ AHÁVTA, TORA UMISTSVÓT CHUKIM
UMISHPATIM OTÁNU LIMADETA, AL KEN ADONAI ELOHÊNU BESHOOCHVÊNU
UVEKUMÊNU NASSIACH BECHUKÊCHA, VENISMACH BEDIVRÊ TORATÊCHA
UVEMITSVOTÊCHA LEOLAM VAED, KI HEM CHAIÊNU VEORECH IAMÊNU, UVAHÊM
NEHEGUÊ IOMM VALAILÁ. CANTOR: VEAHAVATECHÁ AL TASSÍR MIMÊNU
LEOLAMIM. BARUCH ATA ADONAI, OHÊV AMO YISRAEL.

SHEMÁ ISRAEL, ADONAI ELOHÊNU, ADONAI ECHAD.

Amarás o Eterno, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de toda a tua força. Que estas palavras que hoje te ordeno sejam gravadas no teu coração! Tu as ensinará aos teus filhos, falando delas ao te sentares na tua casa, quando estiveres caminhando, ao te deitares e ao te levantares. E as atarás de sinal à tua mão e as manterás como um símbolo entre os teus olhos. E as escreverás nos batentes da tua casa e nas tuas portas.

ANULAÇÃO DOS PACTOS

Oficiante:

Ouça, Adonai, a voz desta congregação. Ouça, Adonai, e decreta que todo voto, juramento, proibição, e até mesmo abstinência voluntária ou imposta a terceiros em qualquer linguagem negativa será purificada neste instante pela luz do mundo infinito.

Congregação:

Amém!

Oficiante:

Todos os pactos negativos te são anulados, todos te são perdoados, todos te são absolvidos! Não existirá nem voto, nem juramento, nem formas negativas em nossas vidas neste instante. E da mesma forma que nós, nesta corte terrestre, realizamos esta anulação, assim sejam anulados os pactos negativos na corte celestial.

Congregação:

Amém!

Oficiante:

Venho, pois, informar a todos que, de agora em diante estão cancelados todos os votos, promessas, proibições, consentimentos e resoluções que não tenham sido da vontade de Adonai Elohim Tzevaot.

Congregação:

Amém!

TOQUES DO SHOFAR

Adonai Elohim, eleva o som das Tuas palavras. Eleva a voz do Shofar a todos os cantos do universo.

**BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HÁ OLAM, ASHER KIDESHÁNU
BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU, LISMOA COL SHOFAR. AMEN!**

Bem-aventurado os que conhecem o som do Shofar. Bem-aventurado os que sabem reconhecer as fendas do tempo para a redenção. Segundo a vontade de Adonai nosso Elohim, exalta o nosso poder.



PILAR DA DIREITA – CORREÇÃO DA IDOLATRIA

Ao ouvir os toques de Avraham, conectamo-nos com todo o nosso desejo de compartilhar, através da alegria em auxiliar o próximo e da abertura do conhecimento da Cabala para toda a humanidade.

PILAR DA ESQUERDA – CORREÇÃO CONTRA TRAIÇÃO

Ao ouvir os toques de Itzaac, conectamo-nos à disciplina de nos manter no caminho, mesmo nas horas mais difíceis. Também a receber toda a luz do mundo infinito em nossas vidas.

PILAR CENTRAL – CORREÇÃO DA REATIVIDADE

Ao ouvir os toques de Yacov, conectamo-nos à força da pausa em nossas vidas. Que a cada estímulo recebido possamos inserir uma meditação, uma injeção de luz, para que somente então, guiados pela luz do mundo infinito, possamos reagir.

MALCHUT – CORREÇÃO DO LASHON HARÁ

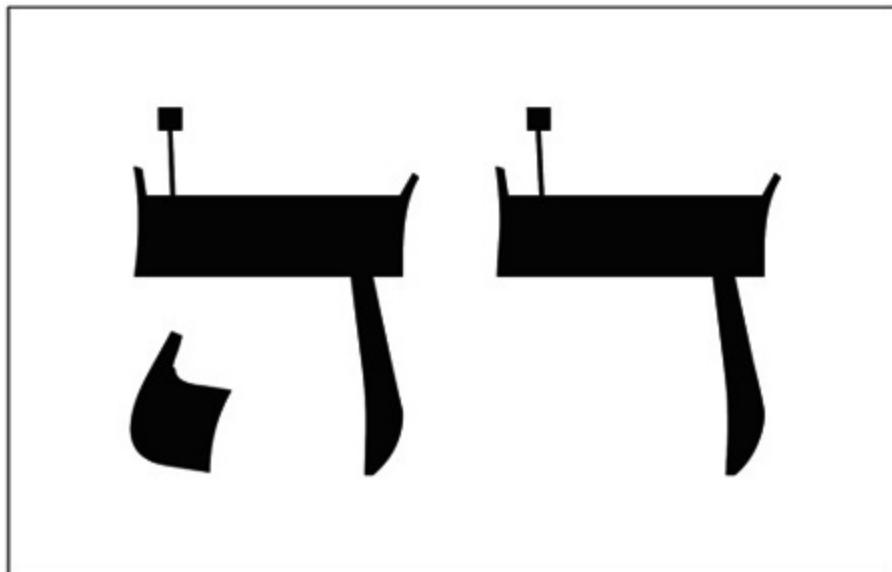
Ao ouvir os toques de Davi e Rachel, conectamo-nos à força do mundo material e do nosso corpo físico. Neste momento revitalizamos nossa Néfesh, plantando uma nova semente de saúde e prosperidade para o novo ano que se inicia.

UNIDADE (ADÂM) – CONSCIÊNCIA DA IMORTALIDADE

Ao ouvir o toque do anjo Michael, relacionado à unicidade, conectamo-nos à unidade de nosso grupo. Com um profundo sentimento de autoanulação,

juntamo-nos à consciência de todos os grupos que procuram a paz no mundo.

ÁRIES – NISSAN



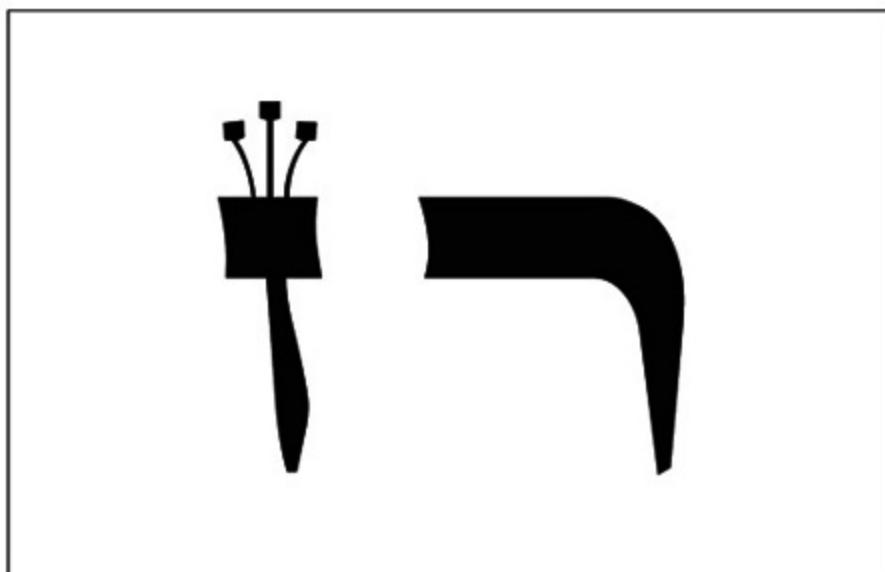
CONEXÃO PARA: ROMPER COM A ESTAGNAÇÃO/DESENVOLVIMENTO DE NOVOS PROJETOS

TOURO – IYAR



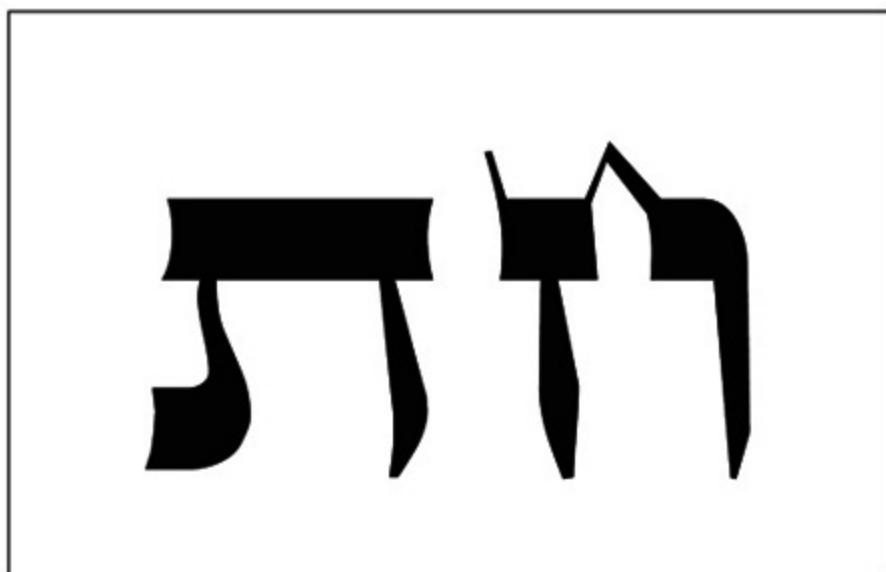
CONEXÃO PARA: CONSOLIDAR PROJETOS/DESAPEGO MATERIAL

GÊMEOS – SIVAN



CONEXÃO PARA: APROFUNDAR ESTUDOS/DESENVOLVER UMA MENTE SERENA

CÂNCER – TAMUZ



CONEXÃO PARA: CURA EMOCIONAL/RELACIONAMENTOS MAIS PROFUNDOS

LEÃO – AV



רִלְךָ

CONEXÃO PARA: FORÇA DE SUPERAÇÃO/DESCOBRIR A LUZ

VIRGEM – ELUL



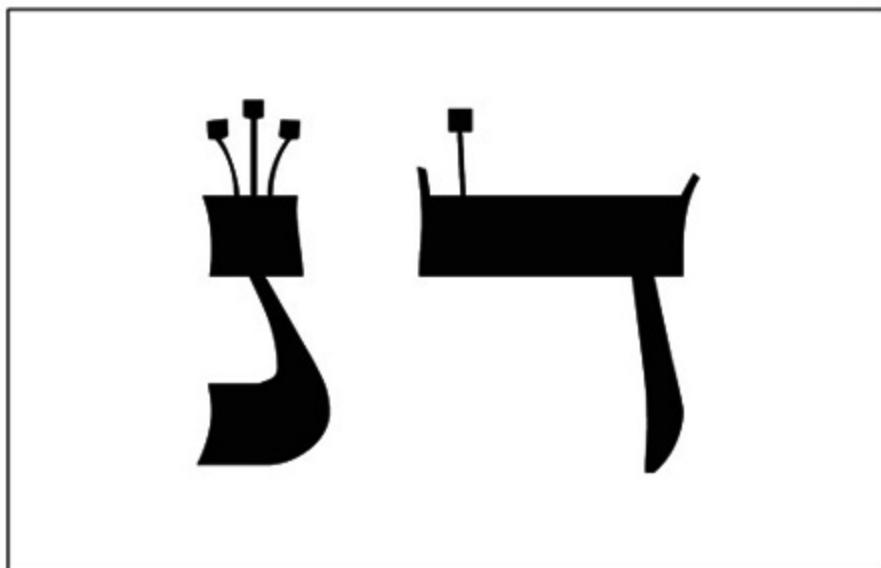
CONEXÃO PARA: PURIFICAÇÃO/CRÍTICA CONSTRUTIVA

LIBRA – TISHREI



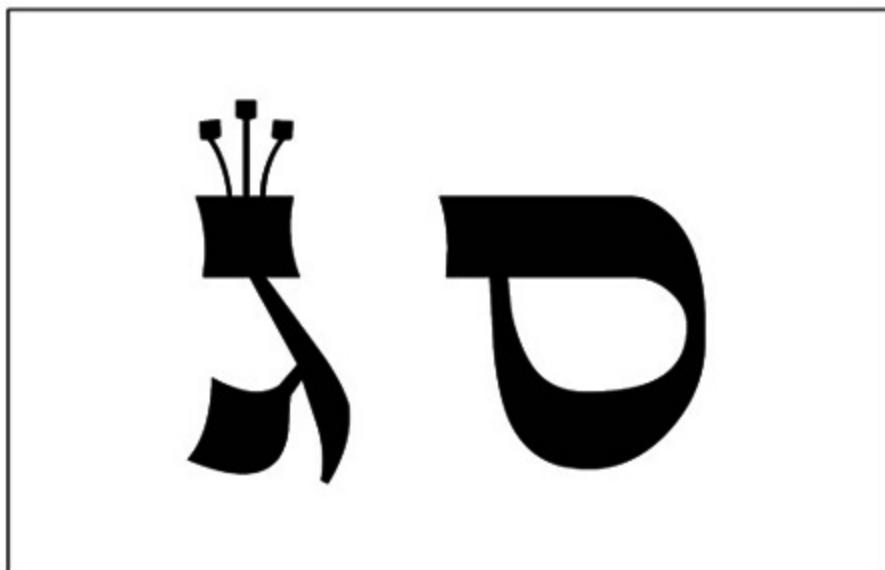
CONEXÃO PARA: SAIR DO REPETITIVO/DESENVOLVER BONS RELACIONAMENTOS

ESCORPIÃO – MAR CHESHVAN



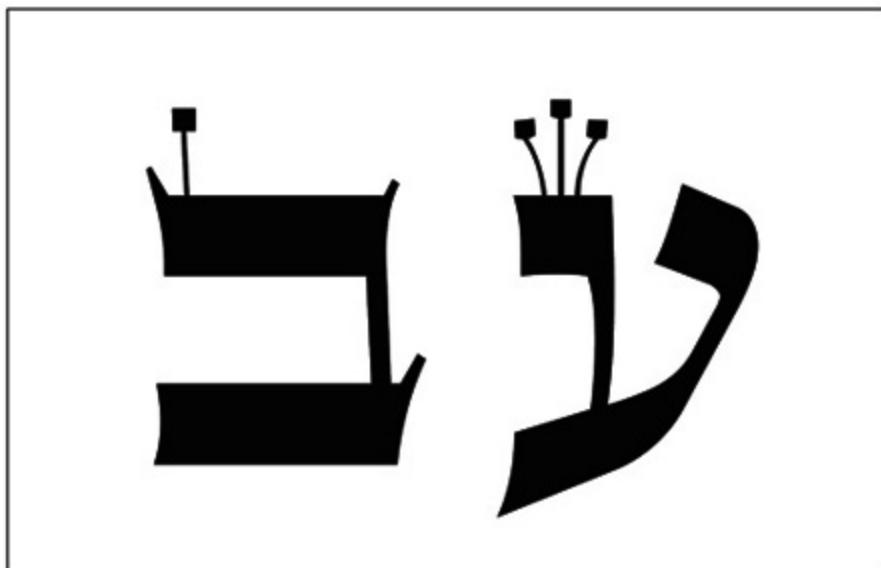
CONEXÃO PARA: AUTOTRANSFORMAÇÃO/HUMILDADE

SAGITÁRIO – KISLEV



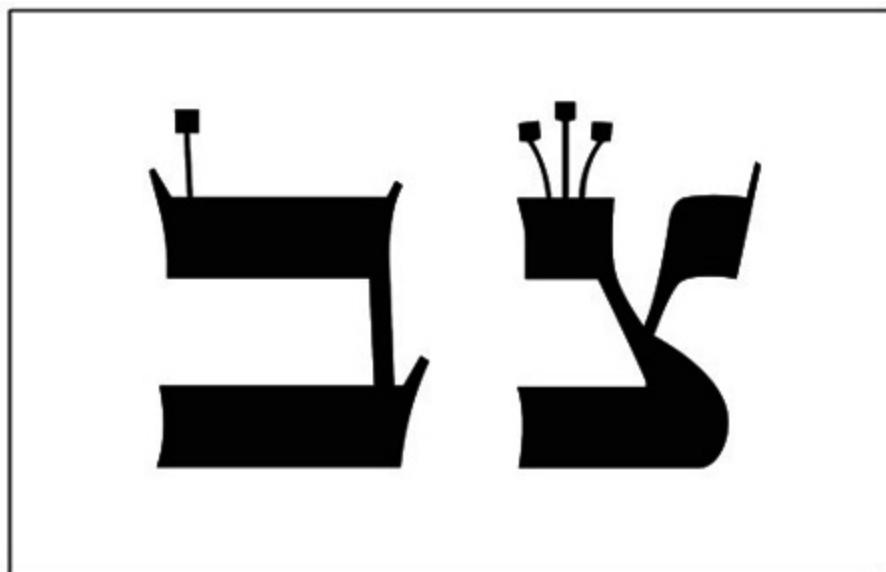
CONEXÃO PARA: FORTALECIMENTO DO PACTO/DESENVOLVER UMA VISÃO CONFIANTE

CAPRICÓRNIO – TEVET



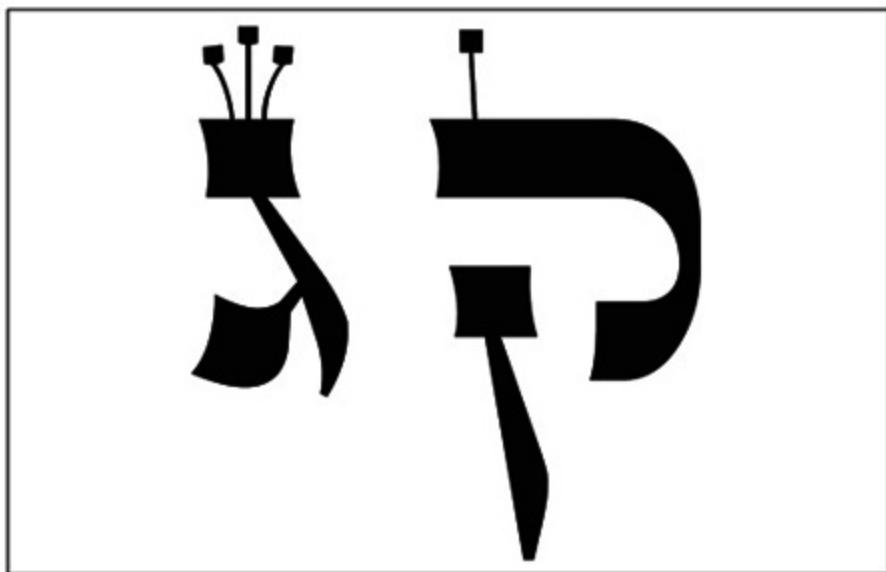
CONEXÃO PARA: REALIZAÇÃO/SUPERAR O OLHAR FÍSICO

AQUÁRIO – SHEVAT



CONEXÃO PARA: UM NOVO PENSAR/BUSCA DA VERDADE JUNTO A UM GRUPO

PEIXES – ADAR



CONEXÃO PARA: TRANSCENDÊNCIA/LEVAR ALEGRIA AO MUNDO

III. YOM KIPUR

Jejum de purificação e profunda
conexão com o sagrado



YOM KIPUR

O Yom Kipur é um dia de importância máxima para o cabalista. Compreendemos o dia do perdão a partir de duas óticas diferentes:

- 1)** De acordo com a sabedoria cabalística sabemos que todas as nossas ações geram efeitos. Isso é o mundo do Tikun e não há como escapar dessa dinâmica. Mas podemos entrar em um profundo processo de arrependimento denominado Teshuvá, e assim abrandar a carga de julgamento sobre todos os nossos erros.
- 2)** A segunda ótica é a nossa capacidade de abandonar os ressentimentos que temos em relação às outras pessoas. Talvez esse seja um dos maiores dilemas da existência humana. Como extrair e transformar em bênção os obstáculos com os quais nos deparamos? Um amigo que lhe desaponta, a traição de um cônjuge, uma pessoa de sua confiança que tenta se aproveitar de sua ingenuidade. O que fazer diante desses episódios?

A vingança não sacia, não resolve, não restitui a tristeza e o sofrimento advindos dessas situações. A apatia também não revela luz alguma. Gera isolamento, desesperança e o sentimento de que vivemos de forma burocrática. Aparece então a opção do perdão: Eliminar o ressentimento que temos das outras pessoas. Uma opção difícil, mas que revela a grande bênção no caminho para a Terra Prometida.

MA TÔVU

Desde a idade média, os serviços religiosos são iniciados com “Ma Tôvu”. Todas as sentenças dessa oração originam-se de trechos bíblicos.

Como são belas as tuas tendas, ó Jacob, Tuas moradas, ó Israel!
E eu, por Tua imensa bondade, entrarei em Tua casa,
Prostrar-me-ei diante do Teu santuário em temor a Ti.
Amo, ó ETERNO, a casa onde moras, o lugar em que Tua Glória está
presente,
E eu prostrar-me-ei, de joelhos louvarei o ETERNO, meu Criador.
Que a minha oração a Ti, ó ETERNO, chegue em hora propícia!
Ó Deus, com Tua grande bondade, responde-me com a verdade do Teu
amparo.

MA TÔVU OHALÊCHA IAACÓV, MISHKENOTÊCHA YISRAEL.

VAANI BEROV CHASDECHÁ AVÔ VETÊCHA, ESHTACHAVÊ EL ECHÁL CODSHECHÁ
BEIR'ATECHA. ADONAI AHÁVTI MEÓN BETÊCHA UMECOM MISHCÁN
KEVODÊCHA. VAANI ESHTACHAVÊ VEECHRÁA, EVRECHÁ LIFNÊ ADONAI OSSÍ.
VAANI TEFILATÍ LECHA ADONAI ET RATSÓN, ELOHIM BERÓV CHASDÊCHA,
ANÊMI BEEMÉT ISH'ÊCHA.

SALMO 32

De Davi, um “Maskil”. Bem-aventurado aquele cuja transgressão é perdoada e seu pecado é relevado. Bem-aventurado o homem que o Eterno não considera iníquo e em cujo espírito não há falsidade. Enquanto calei, meus ossos se definhavam e meus gemidos ecoavam todo o tempo. Pois dia e noite pesava Tua mão sobre mim e desvanecia minha força. Então, meus pecados a Ti confessei e minha iniquidade não encobri; eu disse: “Confessarei minhas transgressões para o Eterno”, e Tu perdoaste a iniquidade do meu pecado. Por isso, suplicaré a Ti todo devoto no momento propício, para que a correnteza das águas revoltas não o alcancem. Tu és meu abrigo, dos infortúnios me guardas; com cânticos de salvação me envolves. Diz o Eterno: “Instruir-te-ei e te guiarei no caminho a seguir; Meus olhos sobre ti te orientarão.” Não sejam como o cavalo ou como a mula que não possuem compreensão, e que apenas com rédea e cabresto podem ser domados, e que não se aproximam de Ti. Muitos são os sofrimentos do ímpio, porém aquele que confia no Eterno, a benevolência o envolve. Alegrem-se no Eterno e rejubilem-se, ó justos, e exultai a todos os retos de coração. Amém!

COL NIDRÊ

Em nome do tribunal celestial, assim como da corte terrestre, com o consentimento do Onipresente assim como da comunidade, declaramos que nos está permitido rezar junto com os transgressores.

BISHIVA SHEL MÁLA, UVISHIVA SHEL MÁTA, AL DÁAT HAMACOM, VEAL DÁAT HACAHAL, ANU MATIRIN LEHITPALEL IM HAAVARIANIM.

Todos os votos, proibições, juramentos, votos por oferendas, consagrações e juramentos que realizamos e proibimos sobre nós mesmos, desde este dia da expiação até o próximo dia da expiação do Yom Kipur, possam vir a nós para o bem. Sejam eles cancelados, de todos arrependemo-nos, sejam abandonados, interrompidos, anulados e invalidados, não ocorridos e inexistentes. Que os votos não sejam votos, que os juramentos não sejam válidos.

COL NIDRÊ VEESSARÊ VACHARAMÊ VECONAMÊ VECHINUÎ VEKINUSSÊ USHEVUÓT, DINDARNA UDEISHTABÁNA UDEACHARIMNA VEDIASSARNA AL NAFSHATANA, MIIOM KIPURIM ZÉ AD IOM KIPURIM HABA ALÊNU LETOVA, CULEHON ICHARATNA VEHON. CULEHON IEHON SHARAN, SHEVIKIN, SHEVITIN, BETELIN UMEVUTALIN, LA SHERIRIN VELA CAIAMIN. NIDRANA LA NIDRÊ VEESSARANA LA ESSARÊ, USHEVUATANA LA SHEVUOT.

Congregação:

Que sejam perdoados todos que sigam ou não o nosso caminho, pois o pecado recaiu sobre todo o povo que agiu sem premeditação.

VENISLACH LECHOL ADAT BENÊ YISRAEL VELAGUER HAGAR BETOCHAM, KI LECHOL HAAM BISHGAGÁ.

Oficiante:

Por favor, perdoa a iniquidade deste povo de acordo com a Grandeza de Tua bondade, como perdoaste este povo desde o Egito até agora.

SELACH NA LAAVON HAAM HAZE KEGODEL CHASDÊCHA, VECHAASHER NASSATA LAAM HAZE, MIMITSRAYIM VEAD HENA. VESHAM NEEMAR:

Congregação:

E o Eterno disse: “Perdoei de acordo com as tuas palavras.”
VAIÔMER ADONAI: SALACHTI KIDVARÊCHA.

Bendito sejas, ó ETERNO, nosso Deus Rei, do Universo, que nos conservaste em vida, nos amparaste e nos fizeste chegar a este momento.

ARUCH ATA ADONAI ELOHÊNU MÉLECH HÁ OLAM, SHEHECHEIÁNU VEKIIEMÁNU VEHIGUIÁNU LAZEMAN HAZÉ.

AL CHET

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, coagidos ou voluntariamente;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BEÔNES UVERATSON.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, abertamente ou em segredo;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BEGALUI UVASSÁTER.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, pela fala aberta;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BEDIBUR PÊ.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, através dos pensamentos íntimos;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BEHAR'HOR HALEV.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, pela execração do Nome;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BECHILUL HASHEM.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, consciente ou inconscientemente;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BEIOD'IM UVELO IOD'IM.

Por tudo isso, ó Deus da misericórdia, perdoa-nos, absolve-nos, expia por nós;
VEAL CULAM, ELOHEA SELICHÓT, SELACH LÁNU, MECHAL LÁNU, CAPÊR LÁNU.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, com lábios impuros;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BETUMAT SEFATAYIM.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, por propensão ao mal;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BEIÉTSER HARÁ.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, demonstrando desprezo por pais e mestres;
AL CHET SHSCHATÁNU LEFANÊCHA BEZILZUL HORIM UMORIM.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, pela negação e mentira;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BECHÁHASH UVECHAZÁV.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, na vida cotidiana e no exercer da profissão;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BEMASSÁ UVEMATÁN.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, com comidas e bebidas;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BEMAACHAL UVEMISHTE.

Por tudo isso, ó Deus da misericórdia, perdoa-nos, absolve-nos, expia por nós;

VEAL CULAM, ELOHA SELICHÓT, SELACH LÁNU, MECHAL LÁNU, CAPÊR LÁNU.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, por nos desobrigarmos das leis;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BIFRICAT OL.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, pela inveja;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BETSARUT ÁYIN.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, por leviandade;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BECALUT ROSH.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, pela corrida para ir fazer o mal;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BERITSAT RAGLAYIM LEHARÁ.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, pelo ódio gratuito;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BESSIN'AT CHINAM.

Pelo pecado que cometemos diante de Ti, perturbados pela emoção;
AL CHET SHECHATÁNU LEFANÊCHA BETIMEHON LEVAV.

Por isso tudo, ó Deus da misericórdia, perdoa-nos, absolve-nos, expia por nós;

VEAL CULAM, ELOHA SELICHÓT, SRLACH LÁNU, MECHAL LÁNU, CAPÊR LÁNU.

TU, QUE OUVES A PRECE, a Ti se achega todo mortal. Todo mortal virá se prostrar diante de Ti, ó ETERNO. Eles virão e se prostrarão diante de Ti, ó Senhor, e honrarão o Teu Nome. Vinde, prostremo-nos e curvemo-nos, ajoelhemo-nos perante Deus, nosso Criador. Adentrai os Seus portões com

gratidão, Seus pátios com louvor, dai graças a Ele, bendizei o Seu Nome. Vinde bendizei o Eterno, todos vós, servos de Deus, que se postam na casa do Eterno durante as noites. Erguei vossas mãos no santuário e bendizei o Eterno. E nós, pela Tua Grande Bondade, entraremos em Tua casa, prostrarnos-emos diante do Teu Sagrado Santuário, venerando-Te. Vinde, entoaremos ao ETERNO, aclamemos a Rocha de nossa Salvação.

SHOMÊA TEFILÁ, ADÊCHA COL BASSAR IAVÔU. IAVO CHOL BASSAR LEHISHT
ACHAVOT LEFANÊCHA ADONAI. IAVÔU VEYISHTACHAVU LEFANÊCHA, ADONAI,
VICHABEDU LISHMÊCHA. BÔU NISHTACHAVÉ VENICH'RAA, NIVRECHA LIFNÊ
ADONAI OSSÊNU. BÔU SHEARAV BETODA, CHATSEROTAV BITEHILA, HÔDU LO
BARECHÚ SHEMÓ. HINE BARECHÚ ET ADONAI COL AVDÊ ADONAI, HAOMDIM BEVET
ADONAI BAHELÓT. SEÚ IEDECHEM CÓDESH, UVARECHU ET ADONAI. VAANACHNU
BEROV CHASDECHÁ NAVO VETÊCHA, NISHTACHAVÉ EL HECHAL CODSHECHÁ
BEYIRATÊCHA. LECHÚ NERANENÁ LADONAI, NARÍA LETSUR YISH'ÊNU.

ABRE-SE A TORÁ



Possa a nossa súplica ascender desde o anoitecer. Que o nosso clamor chegue a Ti desde a manhã. E que o nosso canto de louvor seja visível ao anoitecer.

IAALÊ	TACHANUNÊNU	MEÉREV
VEIAVÔ	SHAV'ATÊNU	MIBÓKER
VEIERAÊ	RINUNÊNU	AD ÁREV

Possa a nossa voz ascender desde o anoitecer. Que a nossa retidão chegue a Ti desde a manhã. E que a nossa redenção seja visível ao anoitecer.

IAALÊ	COLÊNU	MEÉREV
VEIAVÔ	TSIDCATÊNU	MIBÓKER
VEIERAÊ	PID'IONÊNU	AD ÁREV

Possa nossa aflição ascender desde o anoitecer. Que o nosso pedido de perdão chegue a Ti desde a manhã. E que nosso lamento seja visível ao anoitecer.

IAALÊ	INUIÊNU	MEÉREV
VEIAVÔ	SELICCHATÊNU	MIBÓKER
VEIERAÊ	NAACATÊNU	AD ÁREV

Possa nosso pedido de Refúgio ascender desde o anoitecer. Que pelo Seu Nome, ele chegue a Ti desde a manhã. E que a nossa expiação seja visível ao anoitecer.

IAALÊ	MENUSSÊNU	MEÉREV
VEIAVÔ	LEMAANÓ	MIBÓKER
VEIERAÊ	KIPURÊNU	AD ÁREV

Possa o nosso pedido de Salvação ascender desde o anoitecer. Que a nossa pureza chegue a Ti desde a manhã. E que a nossa graça seja visível ao anoitecer.

IAALÊ

YISH'ÉNU

MEÉREV

VEIAVÔ

TAHARÊNU

MIBÓKER

VEIERAÊ

CHINUNÊNU

AD ÁREV

Possa a nossa lembrança ascender desde o anoitecer. Que a nossa assembleia chegue a Ti desde a manhã. E que o nosso esplendor seja visível ao anoitecer.

IAALÊ

ZICHRONÊNU

MEÉREV

VEIAVÔ

VIUDÊNU

MIBÓKER

VEIEARÊ

HADRATÊNU

AD ÁREV

Possam nossas batidas aos Teus portões ascender desde o anoitecer. Que o nosso júbilo chegue a Ti desde a manhã. E que nosso pedido seja visível ao anoitecer.

IAALÊ

DOFKÊNU

MEÉREV

VEIAVÔ

GUILÊNU

MIBÓKER

VEIERAÊ

BACASHATÊNU

AD ÁREV

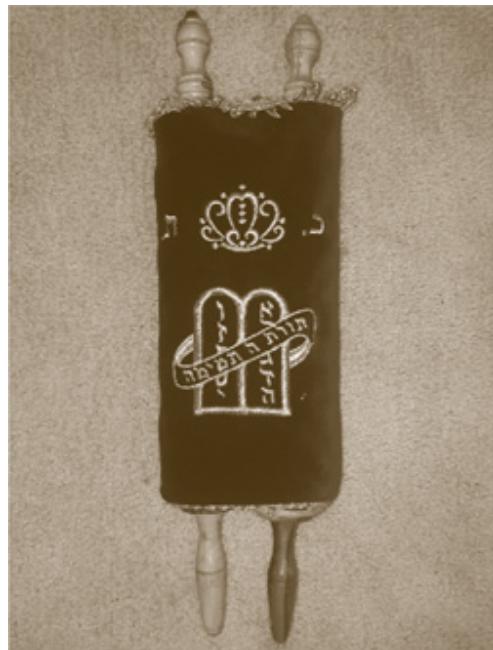
Possa nosso gemido ascender desde o anoitecer. Que chegue à Tua presença desde a manhã. E encontre favor até o anoitecer.

IAALÊ
VEIAVÔ
VEIERAÊ

ENCATÊNU
ELÊCHA
ELÊNU

MEÉREV
MIBÓKER
ADÁREV

FECHA-SE A TORÁ.



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

Cabala, meditação e cura

Portal da Cabala

<http://www.portaldacabala.com.br/>

Facebook do autor

<https://pt-br.facebook.com/ian.mecler>

YouTube Portal da Cabala

<https://www.youtube.com/user/portaldacabala>